



AFSC 通信

あさひふれあいスポーツクラブ

平成30年
1月号

平成 20 年 4 月にできた総合型地域スポーツクラブです。
総合型地域スポーツクラブとは、いろいろな年齢の人がスポーツに親しむことができるスポーツクラブです。
楽しみ志向の人から競技志向の人まで、それぞれの興味、関心、体力、技術、技能レベルに応じた活動ができます。

HP <http://www.ccnnetmie.ne.jp/afsc/>

あさひふれあいスポーツクラブ

で 検索



QR コードはこちら ↑

天候不良等による教室開催の有無はHPにてご確認ください。

(中止の際の個別連絡は今後致しませんので、HP でご確認いただくか、お電話にてお問い合わせください。)

～平成 29 年度 第 3 クールのご案内～

※参加申込は、随時受付中です。

姿勢改善・アンチエイジング 棒体操

講 師 : 吉良 裕代
日 程 : 12/11 18
1/15 22 29
2/5 19 26
3/5 12 (月曜日)
時 間 : 9:30 ~ 10:30
場 所 : 朝日町保健福祉センター
参 加 料 : 会員: 3,000 円
非会員: 4,500 円
対 象 : 一般、シニア
定 員 : 20 名
持 ち 物 : タオル、飲み物

棒の購入 2,600 円 レンタル 300 円/月

※棒で腰を支えることで、腰に無理な負担をかけずにストレッチを行い、筋肉を動かしていく全身運動です。



バレトン教室

講 師 : 矢野 結佳
日 程 : 12/11 18
1/15 22 29
2/5 19 26
3/5 12 (月曜日)
時 間 : 10:45 ~ 11:45
場 所 : 朝日町保健福祉センター
参 加 料 : 会員: 5,000 円
非会員: 7,000 円
対 象 : 一般、シニア
定 員 : 20 名 (残りわずかです)
持 ち 物 : タオル、飲み物、抱っこひも

※お子様と一緒に参加の場合

※フィットネス・バレエ・ヨガの 3 つの要素を組み入れた新感覚エクササイズです。

お子様と一緒に参加していただけます。



しなやか体操♪ピラティス教室

講 師 : 後藤 明美
 日 程 : 12/12 26
 1/9 23 30
 2/6 13 27
 3/6 13 (火曜日)
 時 間 : 9:15 ~ 10:15
 場 所 : 朝日町保健福祉センター
 参 加 料 : 会員:3,000 円
 非会員:4,500 円
 対 象 : 一般、シニア
 定 員 : 20 名
 持 ち 物 : タオル、飲み物

ピラティスボールの購入 520 円

※胸式呼吸を用いながら、ストレッチを中心とした動きで体全体のバランスを整え、改善しながら鍛えるエクササイズです。



太極拳教室

講 師 : 平野 潤子
 日 程 : 12/20
 1/10 17 24 31
 2/7 14 21 28
 3/7 (水曜日)
 時 間 : 9:30 ~ 11:30
 場 所 : 朝日町保健福祉センター
 参 加 料 : 会員:3,000 円
 非会員:4,500 円
 対 象 : 一般、シニア
 定 員 : 20 名
 持 ち 物 : 運動シューズ、タオル、飲み物

※健康太極拳入門コースです。腰痛や肩こりなどさまざまな身体の症状に効果が期待できる運動です。



ズンバ教室

講 師 : 吉良 裕代
 日 程 : 12/21
 1/4 11 18 25
 2/1 8 15
 3/15 (木曜日)
 時 間 : 9:10 ~ 10:10
 場 所 : 朝日町保健福祉センター
 参 加 料 : 会員:4,500 円
 非会員:6,300 円
 対 象 : 一般、シニア
 定 員 : 20 名
 持 ち 物 : 運動シューズ、タオル、飲み物

※ラテン系の音楽に合わせて、ダンスやエアロビ的な動きを行うフィットネスプログラムです。



エアロビック教室

講 師 : 清田 ひろみ
 日 程 : 12/21
 1/4 11 18 25
 2/1 8 15
 3/15 (木曜日)
 時 間 : 10:20 ~ 11:20
 場 所 : 朝日町保健福祉センター
 参 加 料 : 会員:2,700 円
 非会員:4,050 円
 対 象 : 一般、シニア
 定 員 : 20 名
 持 ち 物 : 運動シューズ、タオル、飲み物

※シェイプアップやストレス解消にエアロビックはいかがですか？ダンス形式の有酸素運動です。



すくすくリズム教室①

講 師 : 塩谷 頼子
 日 程 : 1/5 12 19 26
 2/2 16 23
 3/2 23 (金曜日)
 時 間 : 9:30 ~ 10:20
 場 所 : 朝日町保健福祉センター
 参 加 料 : 会員:2,700 円
 ※保護者の方が会員になる必要があります
 非会員:4,050 円
 対 象 : 1~3 歳のお子様とその保護者
 定 員 : 20 組 (残りわずかです)
 持 ち 物 : 動きやすい服装、タオル、飲み物

※親子で一緒に、お友達と楽しく、リトミック音楽とともにリズム遊びをしたり、工作や季節の行事を行います。



すくすくリズム教室②

講 師 : 村田 広子
 日 程 : 4/2/22
 1/5 12 19 26
 2/2 16 23
 3/2 (金曜日)
 時 間 : 10:40 ~ 11:40
 場 所 : 朝日町保健福祉センター
 参 加 料 : 会員:2,700 円
 ※保護者の方が会員になる必要があります
 非会員:4,050 円
 対 象 : 平成 26 年 4 月 2 日~平成 27 年 4 月
 1 日生まれのお子様とその保護者
 定 員 : 18 組 (残りわずかです)
 持 ち 物 : 動きやすい服装、タオル、飲み物

※踊り、運動、工作を楽しみ、入園前のお子様が
 集団生活に触れることができます。



~教室の申込について~

◇ 参加申込書に必要事項を記入の上、参加料を添えて、当クラブ事務所に申し込んで下さい。(受付時間 火~金曜日の 9:00 から 12:00)

※体育館は耐震工事中ですが当クラブは通常通り営業しております。体育館駐車場をご利用の際は、テニスコート側駐車場をご利用ください。

◇ 上記時間以外は、体育館管理人に預けて頂くことも可能です。その場合、領収書等の発行は翌日以降になります。(体育館受付時間 火~金曜日の 12:00 から 17:00 土・日曜日の 9:00 から 17:00)

◇ 参加が少ない教室は開講できない場合があります。

~お願い~

小中学校、及び保育園、幼稚園などで学級閉鎖、学年閉鎖等があった場合、本人または、御兄弟姉妹の方は、本人が感染していなくても、各教室の参加はご遠慮願います。

あさひふれあいスポーツクラブ (朝日町柿 朝日町体育館内)

TEL/FAX 059-377-3870 携帯 080-2650-8975

～会員募集中！～

区分	会費
ジュニア（中学生以下）	2,000 円
一般（高校生～59 歳）	3,500 円
シニア（60 歳以上）	2,500 円

- ・ 入会申込書、同意書に必要事項を記入の上、年会費を添えて事務局までお申し込み下さい。（申込書は事務局に準備しております。）
- ・ 会員になると会員証が発行されます。（会員特典があります。）教室の申し込み時に提示をお願いします。
- ・ 会員の有効期限は、入会月から 1 年間です。

一般教室申込書	ご希望教室名				
ふりがな 本人氏名			シニア会員 (NO.)	一般会員 (NO.)	
			非会員		
ご住所	〒 -				
	ご自宅 TEL -		携帯	- -	

一般教室申込書	ご希望教室名				
ふりがな 本人氏名			シニア会員 (NO.)	一般会員 (NO.)	
			非会員		
ご住所	〒 -				
	ご自宅 TEL -		携帯	- -	

一般教室申込書	すくすくリズム教室 ① ②				
ふりがな 保護者氏名			一般会員 (NO.)		
			非会員		
ふりがな お子様氏名			お子様生年月日		性別
			H 年 月 日	男 ・ 女	
ご住所	〒 -				
	ご自宅 TEL -		携帯	- -	

※ご希望の教室が複数の場合は、各教室毎に申込書をご提出ください。

※申込書を追加したい場合は、当クラブ事務所に予備を準備しておりますので、ご使用下さい。本紙のコピー及びホームページから印刷したものをご使用頂くことも可能です。