AFSC通信

平成30年
2月号

あさひふれあいスポーツクラブ

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.ccnetmie.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にてご確認いただけます。

（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。）

※参加申込は、随時受付中です。

お灸教室

日　　程　：　２月 19 日（月）
時　　間　：　13：30　～　15：00
場　　所　：　朝日町保健センター2 階　和室
参 加 料　：　会員　：　800 円　　非会員　：　1200 円
対　　象　：　一般、シニア（※女性限定）
定　　員　：　６名
持 ち 物　：　バスタオル、肘・膝の出る服装

腸を整える効果があります！！

腸内環境を整え、免疫力アップにつながるツボにお灸をします。
便秘、下痢、冷え症、疲れがなかなか取れない方におすすめです。

体験教室を募集します！！　１回５００円～８００円

この機会に気になる教室に参加してみませんか？

〇記載された日程からご希望の体験日を選んでください。　〇キャンセルに伴う返金は致しかねます。
〇教室が定員になり次第、体験の申し込みも終了させていただきますのでご了承ください。

姿勢改善・アンチエイジング　棒体操

講　　師　：　吉良　裕代
日　　程　：　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　：　１回　５００円
対　　象　：　一般、シニア
持 ち 物　：　タオル、飲み物

※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。

しなやか体操♪ピラティス教室

講　　師　：　後藤　明美
日　　程　：　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　：　１回　５００円
対　　象　：　一般、シニア
持 ち 物　：　タオル、飲み物

※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。

エアロビック教室	太極拳教室
講　　師　：　清田　ひろみ 日　　程　：　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　：　１回　５００円 対　　象　：　一般、シニア 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。*	講　　師　：　平野　潤子 日　　程　：　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　：　１回　５００円 対　　象　：　一般、シニア 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。*

～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）

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

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

あさひふれあいスポーツクラブ参加申込書（体験教室用）		
ご希望教室名	体験教室（教室名　　）	
フリガナ お名前		希望日
ご住所	〒　　－ ご自宅 TEL　　－　　－　　携帯　　－　　－	