



A F S C 通 信

平成30年
3月号

あさひふれいスポーツクラブ HP <http://www.ccnetmie.ne.jp/afsc/> 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ませ。



(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30年度 第1クールのご案内～

※参加申込は、会員：3月26日(月)、非会員：4月10日(火)から受付開始!

NEW シェイプアップエクササイズ教室

講 師 : 吉良 裕代	木曜日
日 程 : 4/19 4/26 5/10 5/17 5/31 6/7 6/14 6/21 7/5 7/12	
時 間 : 9:00 ~ 10:15	対 象 : シニア、一般(お子様連れ可)
場 所 : 朝日町保健福祉センター	定 員 : 20名
参 加 料 : 会員:5,000円 (10回分) 非会員:7,000円 (10回分)	持 ち 物 : タオル、飲み物

今年度より始まる新しい教室です!!

様々なダンスやエアロビ、筋トレ、エクササイズを取り入れたシェイプアッププログラムを行います。楽しみながら、脂肪燃焼&ストレス発散!初めての方、お子様連れの方も楽しんでいただける内容となっておりますので、是非ご参加ください。

NEW バランスボール教室①

講 師 : 藤井 久美子	木曜日
日 程 : 4/26 5/17 5/31 6/14 6/28 7/19	
時 間 : 9:30 ~ 10:30	
場 所 : 朝日町体育館	
参 加 料 : 会員:3,000円 (6回分) 非会員:4,200円 (6回分)	
対 象 : シニア	
定 員 : 15名	
持 ち 物 : 運動シューズ、タオル、飲み物	

NEW バランスボール教室②

講 師 : 藤井 久美子	火曜日
日 程 : 5/8 5/22 6/5 6/26 7/3 7/31	
時 間 : 11:00 ~ 12:00	
場 所 : 朝日町保健福祉センター	
参 加 料 : 会員:3,000円 (6回分) 非会員:4,200円 (6回分)	
対 象 : 一般 (お子様連れ3組まで可)	
定 員 : 15名	
持 ち 物 : タオル、飲み物	

今年度より始まる新しい教室です!

「運動不足が気になる」「体力がなくなったと思う」「肩こりがつらい」そんなあなたにバランスボールエクササイズ!!ボールを使って体幹を鍛えることで、正しい姿勢や疲れにくい代謝の良いカラダ作りを目指します。有酸素運動、筋トレ、脳トレ、ストレッチなど盛りだくさんの1時間。年齢や運動神経など関係なく、どなたでも楽しくできるエクササイズです。

体験 ☺ キッズ 幼児テニス教室

講 師 : 山本 聡	
日 程 : ① 4/24 (火曜日) ②5/8 (火曜日)	初めての方も大歓迎!!丁寧に指導します。 お誘いあわせの上、是非ご参加ください。
場 所 : 朝日町体育館	
時 間 : 14:50 ~ 15:40	
参 加 料 : 1回 500円	定 員 : 10名
対 象 : 新年中園児、新年長園児	持 ち 物 : 運動シューズ、タオル、飲み物



<p style="text-align: center;">勢改善・アンチエイジング 棒体操</p>	<p style="text-align: center;">バレトン教室 ※お子様と一緒に参加していただけます</p>
<p>講師：吉良 裕代 月曜日</p> <p>日程：4/16 5/7 5/14 5/21 5/28 6/4 6/11 6/18 6/25 7/2</p> <p>時間：9:30 ~ 10:30 棒の購入 2,600円</p> <p>場所：朝日町保健福祉センター レンタル 300円/月</p> <p>参加料：会員：3,000円（10回分） 非会員：4,500円（10回分）</p> <p>対象：一般、シニア 定員：20名</p> <p>持ち物：タオル、飲み物</p>	<p>講師：笠原 由加利 月曜日</p> <p>日程：4/16 5/7 5/14 5/21 5/28 6/4 6/11 6/18 6/25 7/2</p> <p>時間：10:45 ~ 11:45</p> <p>場所：朝日町保健福祉センター</p> <p>参加料：会員：5,000円（10回分） 非会員：7,000円（10回分）</p> <p>対象：一般、シニア 定員：18名</p> <p>持ち物：タオル、飲み物、抱っこひも（必要な場合）</p>
<p style="text-align: center;">しなやか体操♪ピラティス教室</p>	<p style="text-align: center;">太極拳教室</p>
<p>講師：後藤 明美 火曜日</p> <p>日程：4/24 5/8 5/22 5/29 6/5 6/12 6/26 7/3 7/24 7/31</p> <p>時間：9:15 ~ 10:15 ピラティスボールの 購入 520円</p> <p>場所：朝日町保健福祉センター</p> <p>参加料：会員：3,000円（10回分） 非会員：4,500円（10回分）</p> <p>対象：一般、シニア 定員：20名</p> <p>持ち物：タオル、飲み物</p>	<p>講師：平野 潤子 水曜日</p> <p>日程：4/18 4/25 5/9 5/16 5/30 6/6 6/13 6/27 7/4 7/11</p> <p>時間：9:30 ~ 11:30</p> <p>場所：朝日町保健福祉センター</p> <p>参加料：会員：3,000円（10回分） 非会員：4,500円（10回分）</p> <p>対象：一般、シニア 定員：20名</p> <p>持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物</p>
<p style="text-align: center;">エアロビック教室</p>	<p style="text-align: center;">バドミントン教室①</p>
<p>講師：清田 ひろみ 木曜日</p> <p>日程：4/19 4/26 5/10 5/17 5/31 6/7 6/14 6/21 7/5 7/12</p> <p>時間：10:20 ~ 11:20</p> <p>場所：朝日町保健福祉センター</p> <p>参加料：会員：3,000円（10回分） 非会員：4,500円（10回分）</p> <p>対象：一般、シニア 定員：20名</p> <p>持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物</p>	<p>講師：種村 美幸 火曜日</p> <p>日程：4/24 5/8 5/15 5/22 5/29 6/5 6/12 6/19 6/26 7/3</p> <p>時間：9:00 ~ 10:30</p> <p>場所：朝日町体育館</p> <p>参加料：会員：3,000円（10回分） 非会員：4,500円（10回分）</p> <p>対象：一般、シニア 定員：15名</p> <p>持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物</p>
<p style="text-align: center;">☺ キッズバドミントン教室</p>	<p style="text-align: center;">バドミントン教室②</p>
<p>講師：種村 美幸 火曜日</p> <p>日程：4/24 5/8 5/15 5/22 5/29 6/5 6/12 6/19 6/26 7/3</p> <p>時間：17:30 ~ 18:50</p> <p>場所：朝日町体育館</p> <p>参加料：会員：5,000円（10回分） 非会員：7,000円（10回分）</p> <p>対象：小学3年生～6年生 定員：15名</p> <p>持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物</p>	<p>講師：種村 美幸 火曜日</p> <p>日程：4/24 5/8 5/15 5/22 5/29 6/5 6/12 6/19 6/26 7/3</p> <p>時間：19:00 ~ 20:30</p> <p>場所：朝日町体育館</p> <p>参加料：会員：5,000円（10回分） 非会員：7,000円（10回分）</p> <p>対象：一般、中学生可 定員：15名</p> <p>持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物</p>

<p style="text-align: center;">卓球教室①</p> <p>講師：首藤 暢子 金曜日 日程：4/27 5/11 5/18 5/25 6/1 6/8 6/15 6/22 6/29 7/6 時間：9:10 ~ 10:30 場所：朝日町体育館 参加料：会員：3,000円（10回分） 非会員：4,500円（10回分） 対象：一般、シニア 定員：15名 持ち物：体育館シューズ、タオル、飲み物</p>	<p style="text-align: center;">卓球教室②</p> <p>講師：首藤 暢子 金曜日 日程：4/27 5/11 5/18 5/25 6/1 6/8 6/15 6/22 6/29 7/6 時間：10:40 ~ 12:00 場所：朝日町体育館 参加料：会員：3,000円（10回分） 非会員：4,500円（10回分） 対象：一般、シニア 定員：15名 持ち物：体育館シューズ、タオル、飲み物</p>
<p style="text-align: center;">☺ キッズレベルアップ卓球教室</p> <p>講師：首藤 暢子 金曜日 日程：4/27 5/11 5/18 5/25 6/1 6/8 6/15 6/22 6/29 7/6 時間：19:00 ~ 20:20 場所：朝日町体育館 参加料：会員：5,000円（10回分） 非会員：7,000円（10回分） 対象：小学4年生~中学3年生 定員：8名 持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物</p>	<p style="text-align: center;">土曜のエアロビック教室</p> <p>講師：清田 ひろみ 土曜日 日程：4/28 5/12 5/26 6/9 6/23 7/14 時間：17:30 ~ 18:30 場所：朝日町体育館 参加料：会員：3,000円（6回分） 非会員：4,200円（6回分） 対象：一般、シニア、ジュニア（小学5年生以上） 定員：20名 持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物</p>
<p style="text-align: center;">すくすくリズム教室①</p> <p>講師：塩谷 頼子 金曜日 日程：4/20 5/11 5/18 5/25 6/1 6/8 6/15 6/22 6/29 7/6 時間：9:30 ~ 10:20 場所：朝日町保健福祉センター 参加料：会員：3,000円（10回分） ※保護者の方が会員になる必要があります 非会員：4,500円（10回分） 対象：1~3歳のお子様とその保護者 定員：20組 持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物</p> <p>※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。</p>	<p style="text-align: center;">すくすくリズム教室②</p> <p>講師：村田 広子 金曜日 日程：4/20 5/11 5/18 5/25 6/1 6/8 6/15 6/22 7/6 7/13 時間：10:40 ~ 11:40 場所：朝日町保健福祉センター 参加料：会員：3,000円（10回分） ※保護者の方が会員になる必要があります 非会員：4,500円（10回分） 対象：平成27年4月2日~平成28年4月1 日生まれのお子様とその保護者 定員：18組 持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物</p> <p>※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。</p>

～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) ※3月26日は月曜日ですが受付を行います。
- ◇ 上記時間以外は、体育館管理人に預けていただくことも可能です。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。 ※4月以降は21:00まで受付予定
- ◇ 申込用紙は事務所に用意してあります。HPから印刷したものをご使用いただく事も可能です。

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

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 H 年 月 日		性別 男 ・ 女
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 -

キッズ教室参加申込書	ご希望教室名		
ふりがな 本人氏名			学年 性別 男 ・ 女
生年月日	平成 年 月 日 (歳)	ジュニア会員 (NO.) 非会員	
ふりがな 保護者氏名			
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いただくことも可能です。