



AFSC 通信

平成30年
4月号

あさひふれあいスポーツクラブ 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。

(中止の際の個別連絡は今後いたしませんので、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：随時受付中、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」「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。

☺ キッズ 幼児テニス教室

講師	山本 聡	火曜日
日程	5/15 22 29 6/5 12 19 26 7/3 10 24	体験教室を開催します！！
場所	朝日町体育館	日程：①4/24(火) ②5/8(火)
時間	14:50 ~ 15:40	時間、場所：左記に同じ
参加料	会員：8,000円 (10回分) 非会員：12,000円 (10回分)	1回500円で参加できますので
定員	10名	お気軽にご参加ください。
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

勢改善・アンチエイジング 棒体操 講 師 : 吉良 裕代 月曜日 日 程 : 4/16 5/7 5/14 5/21 5/28 6/4 6/11 6/18 6/25 7/2 時 間 : 9:30 ~ 10:30 棒の購入 2,600円 レンタル 300円/月 場 所 : 朝日町保健福祉センター 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 : 20 名 持 ち 物 : タオル、飲み物	バレトン教室 ※お子様と一緒に参加していただけます 講 師 : 笠原 由加利 月曜日 日 程 : 4/16 5/7 5/14 5/21 5/28 6/4 6/11 6/18 6/25 7/2 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 (10 回分) 非会員:7,000 円 (10 回分) 対 象 : 一般、シニア 定 員 : 18 名 持 ち 物 : タオル、飲み物、抱っこひも (必要な場合)
しなやか体操♪ピラティス教室 講 師 : 後藤 明美 火曜日 日 程 : 4/24 5/8 5/22 5/29 6/5 6/12 6/26 7/3 7/24 7/31 時 間 : 9:15 ~ 10:15 ピラティスボールの 購入 520円 場 所 : 朝日町保健福祉センター 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 : 20 名 持 ち 物 : タオル、飲み物	太極拳教室 講 師 : 平野 潤子 水曜日 日 程 : 4/18 4/25 5/9 5/16 5/30 6/6 6/13 6/27 7/4 7/11 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 (10 回分) 非会員:4,500 円 (10 回分) 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
エアロビック教室 講 師 : 清田 ひろみ 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 : 10:20 ~ 11:20 場 所 : 朝日町保健福祉センター 参 加 料 : 会員:3,000 円 (10 回分) 非会員:4,500 円 (10 回分) 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	バドミントン教室① 講 師 : 種村 美幸 火曜日 日 程 : 4/24 5/8 5/15 5/22 5/29 6/5 6/12 6/19 6/26 7/3 時 間 : 9:00 ~ 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 : 運動シューズ、タオル、飲み物
☺ キッズバドミントン教室 講 師 : 種村 美幸 火曜日 日 程 : 4/24 5/8 5/15 5/22 5/29 6/5 6/12 6/19 6/26 7/3 時 間 : 17:30 ~ 18:50 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3年生~6年生 定 員 : 15 名 持 ち 物 : 運動シューズ、タオル、飲み物	バドミントン教室② 講 師 : 種村 美幸 火曜日 日 程 : 4/24 5/8 5/15 5/22 5/29 6/5 6/12 6/19 6/26 7/3 時 間 : 19:00 ~ 20:30 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 : 一般、中学生可 定 員 : 15 名 持 ち 物 : 運動シューズ、タオル、飲み物

卓球教室①	卓球教室②
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	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
☺ キッズレベルアップ卓球教室	土曜のエアロビク教室
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	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
すくすくリズム教室①	すくすくリズム教室②
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 ※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。	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 ※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)
- ◇ 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 21:00 土・日曜日の 9:00 から 21:00)
- ◇ 参加が少ない教室は開講できない場合があります。
- ◇ 教室の始まる 1 週間前までに申し込みをお願いします。
- ◇ 申込用紙は事務所にも用意してあります。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: 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.) 非会員	一般会員 (NO.)
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。