



AFSC 通信

平成30年
5月号

あさひふれいスポーツクラブ HP <http://www.ccnnetmie.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～
※参加申込みは、随時受付中です！！

☺キッズ 水泳教室

講師 : 矢野 正文
日程 : 6/9 6/23 6/30 7/7
時間 : 10:00 ~ 11:30
場所 : 朝日小学校プール
参加料 : 会員 : 1,600円 (4回分)
非会員 : 3,200円 (4回分)
対象 : 小学校3年生~6年生の水泳初心者
定員 : 10名程度
持ち物 : 水着・水泳帽子・飲み物・タオル

土曜日

天候・気温・水温によっては、教室を中止させていただく事があります。中止になった場合は振替できませんのでご了承ください。
中止の際はメールにて連絡させていただきますので、申込書に携帯アドレスをご記入ください。

水泳教室



☺キッズ 幼児テニス教室

講師 : 山本 聡
日程 : 5/15 5/22 5/29 6/5 6/12 6/19 6/26 7/3 7/10 7/24
場所 : 朝日町体育館
時間 : 14:50 ~ 15:40
参加料 : 会員 : 8,000円 (10回分) 非会員 : 12,000円 (10回分)
定員 : 10名
対象 : 年中園児、年長園児 持ち物 : 運動シューズ、タオル、飲み物

火曜日



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
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

ストレス解消にエアロビックはいかがですか？

有酸素運動を続けることで、脂肪を効率よく燃焼でき、心肺機能の向上にもつながります。

楽しい音楽に合わせてさまざまな運動を行いながら体を鍛えられますので、ダイエットにも効果的です！！

また、たくさん汗を流すことで爽快感が味わえます！！

初心者の方にも楽しんでいただける内容ですので、是非ご参加ください。



姿勢改善・アンチエイジング 棒体操

月曜日

講師：吉良 裕代
 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
 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

バレトン教室 ※お子様と一緒に参加していただけます

月曜日

講師：笠原 由加利
 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
 非会員：7,000円
 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)

※残りわずかです！！

しなやか体操♪ピラティス教室

火曜日

講師：後藤 明美
 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
 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

太極拳教室

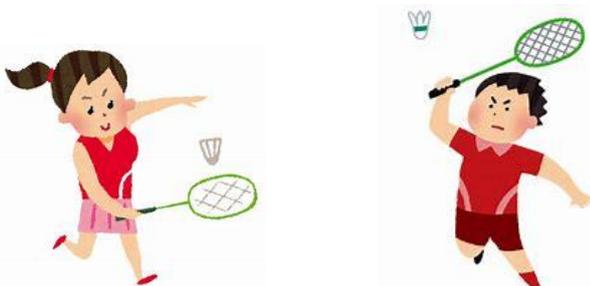
水曜日

講師：平野 潤子
 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
 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

バドミントン教室①

火曜日

講師：種村 美幸
 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
 非会員：4,500円
 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



バドミントン教室②

火曜日

講師：種村 美幸
 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
 非会員：7,000円
 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②	バランスボール教室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：10:40 ~ 12:00 場所：朝日町体育館 参加料：会員：3,000円 非会員：4,500円 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：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： <u>朝日町保健福祉センター</u> 参加料：会員：3,000円 非会員：4,200円 対象： <u>一般</u> 定員：15名 持ち物：タオル、飲み物

※残りわずかです！！

～次号（6月号）で夏休みのキッズ教室の詳細をお知らせします～

毎年ご好評いただいております夏休みのキッズ教室を、今年は7講座開講します。

夏休みバドミントン教室①（小4～6年生） 夏休みバドミントン教室②（小1～3年生）

夏休み卓球教室①（小4～6年生） 夏休み卓球教室②（小1～3年生）

夏休みソフトバレー教室①（小1～3年生）夏休みソフトバレー教室②（小4～6年生）

夏休み野球教室（小1～6年生）

今年から新しく、野球教室も開講予定です。初めての方も大歓迎ですので、興味のある方は是非ご参加ください。申し込み日は6月前半を予定しております。

～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。
- ◇ 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。
- ◇ 会員の有効期限をご確認ください。教室の日程期間に期限が切れる場合は更新が必要です。
- ◇ 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

受付時間 火～金曜日の9:00から12:00

キッズ教室参加申込書	ご希望教室名	キッズ水泳教室		
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.)		
ふりがな 保護者氏名			非会員	
ご住所	〒 -			
	ご自宅 TEL	-	携帯	-
E-mail アドレス				



切り取り線



キッズ教室参加申込書	ご希望教室名	キッズ幼児テニス教室		
ふりがな 本人氏名			学年 年長 ・ 年中	性別 男 ・ 女
生年月日	平成 年 月 日 (歳)	ジュニア会員 (NO.)		
ふりがな 保護者氏名			非会員	
ご住所	〒 -			
	ご自宅 TEL	-	携帯	-



切り取り線



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	-



切り取り線



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	-