



AFSC 通信

平成30年
7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。)

教室申し込みは 会員：7月11日(水)、非会員は7月19日(木)より受付開始！！
～夏休み特別企画のご案内～

◇ボルダリング教室◇

- 講師：現地指導員
 日程：8月8日(水)
 行き先：クライミングジム キャニオン (朝日町柿)
 集合時間：9時20分 (9時30分出発) ※帰着は11時半頃の予定です。
 集合場所：朝日町保健福祉センターさわやか村駐車場 目的地まで徒歩にて向かいます
 参加料：会員：1,300円 (保険料含む) ※8/1以降のキャンセルにつきましては返金致しかねます。
 非会員：1,800円 (保険料含む)
 対象：小学1年生～6年生
 定員：25名
 持ち物：上ぐつ、くつ下、飲み物、タオル
 申込期間：7/11(水)～7/31(火)まで

スラックライン(綱渡り)もできます!



ボルダリングとは・・・高さ5mぐらいの壁をロープを使わずに登るスポーツです!壁にカラフルでいろいろな形をした石(ホールド)が付いていて、それを手掛かり、足掛かりにして登ります。

ドリンク付き☺

- ※ 体全体を使って登るので、動きやすい服装でお越しください(スカート不可)。
- ※ ルールや登り方などを分かりやすく教えますので、初めての方もお気軽にお申込みください。

◇真夏のアイススケート教室◇

- 講師：現地指導員
 日程：8月2日(木)
 行き先：邦和スポーツランド(名古屋市港区)
 集合時間：9時20分 (9時30分出発) ※帰着は14時半頃の予定です。
 集合場所：朝日町保健福祉センターさわやか村駐車場 目的地までバスにて向かいます
 参加料：会員：2,500円(保険料含む) 非会員：3,500円(保険料含む)
 対象：小学4年生～6年生 定員：30名
 持ち物：手袋、長めのくつ下、長袖、長ズボン、昼食、飲み物、おやつ
 申込期間：7/11(水)～7/26(木)まで

初心者講習もありますので、初めての方も是非ご参加ください!!



◇田んぼで遊ぼう!!◇

- 共催：埋縄まちづくり会
 日程：8月22日(水) 小雨決行 (予備日8月29日(水))
 行き先：どろんこ池(朝日町埋縄地内)
 集合場所：朝日町スポーツ施設駐車場(町民プール前) 目的地まで徒歩にて向かいます
 集合時間：9時00分 ※帰着は11時半頃の予定です。
 参加料：会員：700円 非会員：1,000円
 対象：小学1年生～6年生 定員：30名程度
 持ち物：飲み物、タオル、着替え等

景品を用意しています(^_^)汚れてもいい服装でご参加ください。(水着可)



～平成30年度 第2クールのご案内～

(太極拳、すくすくリズム、バドミントン、卓球、キッズテニスは次号にてご案内します)

シェイプアップエクササイズ教室 ※お子様と一緒に参加していただけます

木曜日

講師 : 吉良 裕代
 日程 : 8/9 8/23 9/6 9/27 10/11 10/18 10/25 11/1 11/8 11/29
 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) 持ち物 : タオル、飲み物、抱っこ紐
 非会員:7,000円(10回分) ※必要な場合

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 : 8/20 8/27 9/3 9/10 10/1 10/15 10/22 10/29
 11/5 11/12
 時間 : 10:45 ~ 11:45 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 : 18名
 参加料 : 会員:5,000円(10回分) 持ち物 : タオル、飲み物、抱っこ紐
 非会員:7,000円(10回分) ※必要な場合

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 : 8/20 8/27 9/3 9/10 10/1 10/15 10/22 10/29
 11/5 11/12
 時間 : 9:30 ~ 10:30 対象 : 一般、シニア
 場所 : 朝日町保健福祉センター 定員 : 20名
 参加料 : 会員:3,000円(10回分) 持ち物 : タオル、飲み物
 非会員:4,500円(10回分)

棒の購入 2,600円 レンタル 300円/月

エアロビック教室

木曜日

講師 : 清田 ひろみ
 日程 : 8/9 8/23 9/6 9/27 10/11 10/18 10/25 11/1 11/8 11/29
 時間 : 10:20 ~ 11:20 対象 : 一般、シニア
 場所 : 朝日町保健福祉センター 定員 : 20名
 参加料 : 会員:3,000円(10回分) 持ち物 : 運動シューズ、タオル、飲み物
 非会員:4,500円(10回分)

しなやか体操♪ピラティス教室

火曜日

講師：後藤 明美
日程：8/7 8/28 9/4 9/11 9/25 10/9 11/6 11/13 11/27 12/4
時間：9：15 ～ 10：15 対象：一般、シニア
場所：朝日町保健福祉センター 定員：20名
参加料：会員：3,000円（10回分） 持ち物：タオル、飲み物
非会員：4,500円（10回分）

ピラティスボールの購入 520円

バランスボール教室①

火曜日

講師：藤井 久美子
日程：8/7 9/4 9/25 10/23 11/13 （※10/23のみ朝日町体育館で開催）
時間：11：00 ～ 12：00 対象：シニア
場所：朝日町保健福祉センター 定員：15名
参加料：会員：2,500円（5回分） 持ち物：タオル、飲み物
非会員：3,500円（5回分）

バランスボール教室②

火曜日

講師：藤井 久美子
日程：9/11 10/9 11/6 11/27 12/11
時間：11：00 ～ 12：00 対象：一般（お子様連れ3組まで可）
場所：朝日町保健福祉センター 定員：15名
参加料：会員：2,500円（5回分） 持ち物：タオル、飲み物
非会員：3,500円（5回分）

～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。
事務所受付時間以外は、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致します。
- ◇ 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	ボルダリング教室		
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 -

✂ 切り取り線 ✂

キッズ教室参加申込書	アイススケート教室 (初心者講習を 受ける・受けない)		
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 -

✂ 切り取り線 ✂

キッズ教室参加申込書	田んぼで遊ぼう		
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 -

✂ 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.)
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。