



AFSC 通信

平成30年
9月号

あさひふれあいスポーツクラブ 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。

参加申し込みは 随時受付中です。



お灸ビューティー教室

日 程 : 10/16 (火)
時 間 : 13:00 ~ 14:30
場 所 : 朝日町保健福祉センター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)
持 ち 物 : 筆記用具、バスタオル
服 装 等 : 腕から肩が出る服装 膝から下が出る服装

夏の疲れがお肌に出て来る頃です。
乾燥肌やリフトアップなどに効くツボにお灸します。(顔にはお灸はいたしません)
お肌の水分量も計測予定ですのでお楽しみに(^O^)/

火曜日



定 員 : 6 名

☺ キッズ 幼児テニス教室

講 師 : 山本 聡
日 程 : 10/2 10/16 10/23 11/6 11/13 11/20 12/4 12/11 12/18
場 所 : 朝日町体育館
時 間 : 14:50 ~ 15:40
参 加 料 : 会 員 : 7,200 円 (9 回) 非会 員 : 10,800 円 (9 回)
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



定 員 : 10 名

すくすくリズム教室①

講 師 : 塩谷 頼子
日 程 : 9/7 9/28 10/5 10/19 10/26 11/2 11/9 11/16 11/30 12/21
場 所 : 朝日町保健福祉センター
時 間 : 9:30 ~ 10:20
参 加 料 : 会 員 : 3,000 円 ※保護者の方が会員になる必要があります
非会 員 : 4,500 円
対 象 : 1 歳~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

金曜日

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楽しみます。



バドミントン教室①		バドミントン教室②	
講 師 : 種村 美幸	火曜日	講 師 : 種村 美幸	火曜日
日 程 : 9/4 10/2 10/16 10/23 11/6 11/13 11/20 12/4 12/11 12/18		日 程 : 9/4 10/2 10/16 10/23 11/13 12/4 12/11 12/18	
場 所 : 朝日町体育館		場 所 : 朝日町体育館	
時 間 : 9:10 ~ 10:40		時 間 : 19:00 ~ 20:30	
参 加 料 : 会員:3,000円 非会員:4,500円	9時より準備を始めます。 皆様のご協力お願いいたします。	参 加 料 : 会員:4,000円 非会員:5,600円	
対 象 : 一般、シニア		対 象 : 一般、中学生可	
定 員 : 15名		定 員 : 15名	
持 ち 物 : 運動シューズ、タオル、飲み物		持 ち 物 : 運動シューズ、タオル、飲み物	
※8月号チラシと日程が変更になっております。 9/11 → 12/18			

卓球教室①		卓球教室②	
講 師 : 首藤 暢子	金曜日	講 師 : 首藤 暢子	金曜日
日 程 : 9/7 9/14 9/21 9/28 10/5 10/12 10/19 11/9 11/16 11/30		日 程 : 9/7 9/14 9/21 9/28 10/5 10/12 10/19 11/9 11/16 11/30	
場 所 : 朝日町体育館		場 所 : 朝日町体育館	
時 間 : 9:10 ~ 10:30		時 間 : 10:40 ~ 12:00	
参 加 料 : 会員:3,000円 非会員:4,500円		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	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		持 ち 物 : 運動シューズ、タオル、飲み物	

太極拳教室	
講 師 : 平野 潤子	水曜日
日 程 : 9/5 9/12 9/19 10/3 10/10 10/17 11/7 11/14 11/21 11/28	
場 所 : 朝日町保健福祉センター	
時 間 : 9:30 ~ 11:30	対 象 : シニア、一般
参 加 料 : 会員:3,000円 非会員:4,500円	定 員 : 20名
対 象 : シニア、一般	
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 : 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 非会員:7,000円	
持 ち 物 : タオル、飲み物、抱っこ紐 ※必要な場合	

姿勢改善・アンチエイジング 棒体操

講 師 : 吉良 裕代 月曜日
 日 程 : ~~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
 非会員:4,500 円
 持 ち 物 : タオル、飲み物

棒の購入 2,600 円
 レンタル 300 円/月

エアロビック教室

講 師 : 清田 ひろみ 木曜日
 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
 非会員:4,500 円
 持 ち 物 : 運動シューズ、タオル、飲み物

しなやか体操♪ピラティス教室

講 師 : 後藤 明美 火曜日
 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
 非会員:4,500 円
 持 ち 物 : タオル、飲み物

ピラティスボールの購入 520 円

バランスボール教室②

講 師 : 高田 雅美 火曜日
 日 程 : 9/11 10/9 11/6 11/27 12/11
 時 間 : 11:00 ~ 12:00 対 象 : 一般
 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
 非会員:3,500 円
 持 ち 物 : タオル、飲み物

～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ください。
- 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いたします。
- ✧ 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

～文化祭に出店します～

11月4日（日）に朝日町体育館で開催される朝日町文化祭に当クラブが出店します。
当日は、写真パネル展示による教室紹介や、輪投げ（50円/1回）を行う予定です。
輪投げには景品を用意します。皆様のご来場をお待ちしております！！

✂ 切り取り線 ✂

一般教室申込書	すくすくリズム教室 ①		
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 - -		

✂ 切り取り線 ✂

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 - -		

✂ 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 - -		

※ご希望の教室が複数の場合は、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、ご使用ください。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。