



AFSC 通信

平成30年
10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。

スポーツの秋です!!

スポーツ庁が設定しているスポーツ実施率は「できるかぎり早期に、成人の週1回以上のスポーツ実施率が3人に2人(65パーセント程度)週3回以上のスポーツ実施率が3人に1人(30パーセント程度)となること」を目標としています。この機会にあさひふれあいスポーツクラブで気軽にスポーツを始めませんか?

特別イベント!



スポーツ鬼ごっこ



日 程 : 12/1 (土)

土曜日

時 間 : 15:00 ~ 17:00

場 所 : 朝日町体育館

参加料 : どなたでも 300円

※親子でのご参加大歓迎!!

対 象 : 年中園児 ~ 大人まで

持 ち 物 : 運動シューズ、タオル、飲み物

スポーツ鬼ごっことは・・・

誰もが知っている「鬼ごっこ」にスポーツの要素が加わり、スポーツをすることで得られる喜びを感じる事ができます!!

ルールもわかりやすく、運動能力を問わないため、年齢を問わず子どもから大人まで誰もが気軽に参加できるよう作られています。

時間内にトレジャー(宝)を
多くハント(獲得)したチームが勝ちになるよ🚩



体験教室を開催します！！ 1回500円～800円

この機会に気になる教室に参加してみませんか？

○記載された日程からご希望の体験日を選んでください。

○キャンセルに伴う返金はいたしかねます。

○教室が定員になり次第、体験の申し込みも終了させていただきますのでご了承ください。

<h3 style="margin: 0;">バドミントン教室①</h3> <p>講師：種村 美幸 火曜日</p> <p>日程：10/2 10/16 10/23 11/6 11/13 11/20 12/4 12/11 12/18</p> <p>場所：朝日町体育館</p> <p>時間：9:10 ~ 10:40</p> <p>参加料：1回 500円</p> <p>対象：一般、シニア</p> <p>持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物</p>	<h3 style="margin: 0;">バドミントン教室②</h3> <p>講師：種村 美幸 火曜日</p> <p>日程：10/2 10/16 10/23 11/13 12/4 12/11 12/18</p> <p>場所：朝日町体育館</p> <p>時間：19:00 ~ 20:30</p> <p>参加料：1回 800円</p> <p>対象：一般、中学生可</p> <p>持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物</p>
<h3 style="margin: 0;">卓球教室①</h3> <p>講師：首藤 暢子 金曜日</p> <p>日程：10/5 10/12 10/19 11/9 11/16 11/30</p> <p>場所：朝日町体育館</p> <p>時間：9:10 ~ 10:30</p> <p>参加料：1回 500円</p> <p>対象：一般、シニア</p> <p>持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物</p>	<h3 style="margin: 0;">卓球教室②</h3> <p>講師：首藤 暢子 金曜日</p> <p>日程：10/5 10/12 10/19 11/9 11/16 11/30</p> <p>場所：朝日町体育館</p> <p>時間：10:40 ~ 12:00</p> <p>参加料：1回 500円</p> <p>対象：一般、シニア</p> <p>持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物</p>
<h3 style="margin: 0;">太極拳教室</h3> <p>講師：平野 潤子 水曜日</p> <p>日程：10/3 10/10 10/17 11/7 11/14 11/21 11/28</p> <p>場所：朝日町保健福祉センター</p> <p>時間：9:30 ~ 11:30</p> <p>参加料：1回 500円</p> <p>対象：一般、シニア</p> <p>持ち物：タオル、飲み物</p>	<h3 style="margin: 0;">エアロビック教室</h3> <p>講師：清田 ひろみ 木曜日</p> <p>日程：10/11 10/18 10/25 11/1 11/8 11/29</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：1回 500円</p> <p>対象：一般、シニア</p> <p>持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物</p>
<h3 style="margin: 0;">バレトン教室</h3> <p style="font-size: small;">※お子様と一緒に参加していただけます</p> <p>講師：笠原 由加利 月曜日</p> <p>日程：10/1 10/15 10/22 10/29 11/5 11/12</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：1回 800円</p> <p>対象：シニア、一般（お子様連れ可）</p> <p>持ち物：タオル、飲み物、抱っこ紐 ※必要な場合</p>	<h3 style="margin: 0;">姿勢改善・アンチエイジング 棒体操</h3> <p>講師：吉良 裕代 月曜日</p> <p>日程：10/1 10/15 10/22 10/29 11/5 11/12</p> <p>時間：30</p> <p>場所：ター</p> <p>参加料：1回 800円</p> <p>対象：シニア、一般（お子様連れ可）</p> <p>持ち物：タオル、飲み物</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: right; font-size: small;"> 棒の購入 2,600円 レンタル 300円/月 </div>

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。

棒の購入 2,600円
 レンタル 300円/月

しなやか体操♪ピラティス教室		バランスボール教室②	
講 師 : 後藤 明美	火曜日	講 師 : 宇佐美 可奈	火曜日
日 程 : 10/9 11/6 11/13 11/27 12/4		日 程 : 10/9 11/6 11/27 12/11	
時 間 : 9:15 ~ 10:15		時 間 : 11:00 ~ 12:00	
場 所 : 朝日町保健福祉センター		場 所 : 朝日町保健福祉センター	
参加料 : 1回 500円	ピラティスボールの購入	参加料 : 1回 800円	
対 象 : 一般、シニア	520円	対 象 : 一般	
持ち物 : タオル、飲み物		持ち物 : タオル、飲み物	
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			
講 師 : 吉良 裕代			木曜日
日 程 : 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		持ち物 : タオル、飲み物、抱っこ紐 ※必要な場合	
参加料 : 1回 800円			

～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。

～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！！

～写真の掲載について～

教室の様子を撮影し、文化祭のパネル展示、ホームページ、広報等に使用することがあります。個人の顔と名前が特定されないよう配慮いたしますが、不都合のある方はお申し出ください。

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 9:00～12:00

教室参加申込書	ご希望教室名	スポーツ鬼ごっこ 教室		
ふりがな 本人氏名		学年	性別 男 ・ 女	
ふりがな 保護者氏名				
ご住所	〒 -			
	ご自宅 TEL	-	携帯	-

※ 切り取り線 ※

教室参加申込書	ご希望教室名	スポーツ鬼ごっこ 教室		
ふりがな 本人氏名		学年	性別 男 ・ 女	
ふりがな 保護者氏名				
ご住所	〒 -			
	ご自宅 TEL	-	携帯	-

※ 切り取り線 ※

あさひふれあいスポーツクラブ参加申込書（体験教室用）			
ご希望教室名	体験教室（教室名 _____）		
フリガナ お名前		希望日	
ご住所	〒 -		
	ご自宅 TEL	-	携帯 -

※ 切り取り線 ※

あさひふれあいスポーツクラブ参加申込書（体験教室用）			
ご希望教室名	体験教室（教室名 _____）		
フリガナ お名前		希望日	
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。