



A F S C 通信

平成30年
11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



絶賛受付中!!

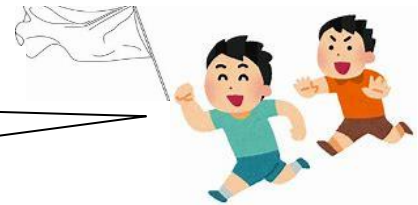
日程 : 12月1日(土)
時間 : 15:00 ~ 17:00
場所 : 朝日町体育館
参加料 : どなたでも 300円
対象 : 年中園児 ~ 大人まで
持ち物 : 運動シューズ、タオル、飲み物

※親子でのご参加大歓迎!!

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!



～平成30年度、第3クールのご案内～

参加申し込みは、会員：11月7日(水) 非会員：11月14日(水)から受付開始!!

😊 キッズ ボーリング 😊

日程 : 12月26日(水)
会場 : アソビックスあさひ TEL 059-377-5111
集合場所 : 朝日町保健福祉センター駐車場
集合時間 : 12時20分 12時30分出発
※帰着は15時頃の予定です。
参加料 : 会員：1,700円
非会員：2,500円 (2ゲーム、ドリンク・貸靴代含む)
対象 : 小学1年生 ~ 6年生
定員 : 40名程度
服装 : ※必ず靴下を準備して下さい。
その他 : 当日はマイクロバスで送迎します。

冬休み企画です。

賞品を用意しています。

皆さんの参加をお待ちしております♪



<p>勢改善・アンチエイジング 棒体操</p>	<p>バレトン教室※お子様と一緒に参加していただけます</p>
<p>講師：吉良 裕代 月曜日 日程：12/3 12/10 12/17 1/7 1/21 1/28 2/4 2/18 2/25 3/4 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（10回分） 非会員：4,500円（10回分） 対象：一般、シニア 棒の購入 2,600円 レンタル 300円/月 定員：20名 持ち物：タオル、飲み物</p>	<p>講師：笠原 由加利 月曜日 日程：12/3 12/10 12/17 1/7 1/21 1/28 2/4 2/18 2/25 3/4 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 ※必要な場合 持ち物：タオル、飲み物、抱っこひも</p>
<p>しなやか体操♪ピラティス教室</p>	<p>バランスボール教室①</p>
<p>講師：後藤 明美 火曜日 日程：12/11 12/25 1/8 1/22 1/29 2/12 2/26 3/5 3/12 3/26 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（10回分） 非会員：4,500円（10回分） 対象：一般、シニア ピラティスボール の購入 520円 定員：20名 持ち物：タオル、飲み物</p>	<p>講師：高田 雅美 火曜日 日程：12/4 12/25 1/22 2/12 3/5 時間：10:45 ~ 11:45 場所：朝日町保健福祉センター 参加料：会員：2,500円（5回分） 非会員：3,500円（5回分） 対象：<u>シニア</u> 定員：15名 持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物</p>
<p>エアロビック教室</p>	<p>シェイプアップエクササイズ教室</p>
<p>講師：清田 ひろみ 木曜日 日程：12/13 12/20 1/10 1/17 1/24 1/31 2/7 2/14 2/21 3/7 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</p>	<p>講師：吉良 裕代 木曜日 日程：12/13 12/20 1/10 1/17 1/24 1/31 2/7 2/14 2/21 3/7 時間：9:00 ~ 10:15 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：20名 持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物</p>

太極拳教室

お知らせ

講師：平野 潤子 水曜日
 日程：12/19
 1/9 1/16 1/23 1/30
 2/6 2/13 2/20 2/27 3/6
 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

※バランスボール②
 ※バドミントン①②
 ※キッズバドミントン
 ※卓球①②
 ※キッズレベルアップ卓球
 ※すくすくリズム教室①②
 は、1月から開講しますので、
 AFSC 通信 12月号にてお知らせしま
 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。

～会員募集中！～

区分	会費
ジュニア（中学生以下）	2,000円
一般（高校生～59歳）	3,500円
シニア（60歳以上）	2,500円

- ◇ 入会申込書、同意書に必要事項を記入の上、年会費を添えて事務局までお申し込みください。（申込書は事務局に準備しております。）
- ◇ 会員になると会員証が発行されます。（会員特典があります。）教室の申し込み時に提示をお願いいたします。
- ◇ 会員の有効期限は、入会月から1年間です。

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 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 ※

教室参加申込書	ご希望教室名	キッズ ボーリング 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		ジュニア会員 (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	-

※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事も可能です。