



A F S C 通信

平成30年
12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。

～平成30年度、第3クールのご案内～

参加申し込みは、会員：12月7日(金) 非会員：12月14日(金) から受付開始！！

CHECK !

㊦ キッズバドミントン教室 初級者コース ㊦

講師	種村 美幸	火曜日
日程	1/8 1/22 1/29 2/5 2/19 2/26 3/5 3/12 3/19 3/26	
時間	17:30 ~ 18:50	
場所	朝日町体育館	
参加料	会員：5,000円(10回分) 非会員：7,000円(10回分)	
対象	<u>小学1年生～6年生</u>	
定員	15名	
持ち物	運動シューズ、タオル、飲み物	

対象年齢が小学校1年生から引き下げられました！
 家族でバドミントンをできるようになりたい！、ルールを覚えたい！、夏のキッズ教室で習ったことをやってみたい！、そんな方はこの機会に参加してみませんか？もちろん今まで参加してくれている方も大歓迎です。
 皆様の参加をお待ちしております。

CHECK !

バドミントン教室①

講師	種村 美幸	火曜日
日程	1/8 1/22 1/29 2/5 2/19 2/26 3/5 3/12 3/19 3/26	
時間	9:10 ~ 10:40	
場所	朝日町体育館	
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	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 レベルアップコース

講師	種村 美幸	火曜日
日程	1/8 1/22 1/29 2/5 2/19 2/26 3/5 3/12 3/19 3/26	
時間	19:00 ~ 20:30	
場所	朝日町体育館	
参加料	会員：5,000円(10回分) 非会員：7,000円(10回分)	
対象	<u>小学4年生～一般(経験者)</u>	
定員	15名 ※親子でも参加していただけます。	
持ち物	運動シューズ、タオル、飲み物	

対象年齢が小学校4年生から引き下げられました！

卓球教室①

講師	首藤 暢子	金曜日
日程	1/11 1/18 1/25 2/1 2/8 2/15 2/22 3/1 3/8 3/15	
時間	9:10 ~ 10:30	
場所	朝日町体育館	
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	15名	
持ち物	運動シューズ、タオル、飲み物	

卓球教室②

講師	首藤 暢子	金曜日
日程	1/11 1/18 1/25 2/1 2/8 2/15 2/22 3/1 3/8 3/15	
時間	10:40 ~ 12:00	
場所	朝日町体育館	
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	15名	
持ち物	運動シューズ、タオル、飲み物	

㊦ キッズレベルアップ卓球教室

講 師	： 首藤 暢子	金曜日
日 程	： 1/11 1/18 1/25 2/1 2/8 2/15 2/22 3/1 3/8 3/15	
時 間	： 19:00 ~ 20:20	
場 所	： 朝日町体育館	
参加料	： 会員：5,000円（10回分） 非会員：7,000円（10回分）	
対 象	： 小学4年生～中学3年生 <u>定 員：10名</u>	
持ち物	： 運動シューズ、タオル、飲み物	

バランスボール教室②

講 師	： 宇佐美 可奈	火曜日
日 程	： <u>12/25</u> 1/29 2/26 3/12 3/26 ※12月開講です	
時 間	： 11:00 ~ 12:00	
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>一般</u> （お子様連れ3組まで可） 定 員：15名	
持ち物	： タオル、飲み物	

すくすくリズム教室①

講 師	： 塩谷 頼子	金曜日
日 程	： 1/11 1/18 1/25 2/1 2/8 2/15 2/22 3/1	
時 間	： 9:30 ~ 10:20	
場 所	： 朝日町保健福祉センター	
参加料	： 会員：2,400円（8回分） ※保護者の方が会員になる必要があります 非会員：3,600円（8回分）	
対 象	： 1～3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 ※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行います。	

すくすくリズム教室②

講 師	： 村田 広子	金曜日
日 程	： 1/11 1/18 1/25 2/1 2/8 2/15 2/22 3/1	
時 間	： 10:40 ~ 11:40	
場 所	： 朝日町保健福祉センター	
参加料	： 会員：2,400円（8回分） ※保護者の方が会員になる必要があります 非会員：3,600円（8回分）	
対 象	： 平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれのお子様とその保護者	
定 員	： 18組	
持ち物	： 動きやすい服装、タオル、飲み物 ※踊り、運動、工作を楽しみ、入園前のお子様が集団生活に触れることができます。	

下記教室は随時受付中です！！

㊦ 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 ※当日はマイクロバスで送迎します。
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	： <u>※必ず靴下を準備してください。</u>

勢改善・アンチエイジング 棒体操	バレトン教室
<p>講師：吉良 裕代 月曜日</p> <p>日程：12/3 12/10 12/17 1/7 1/21 1/28 2/4 2/18 2/25 3/4</p> <p>時間：9:30 ~ 10:30</p> <p>場所：朝日町保健福祉センター</p> <p>参加料：会員：3,000円（10回分） 非会員：4,500円（10回分）</p> <p>対象：一般、シニア</p> <p>定員：20名</p> <p>持ち物：タオル、飲み物</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-left: 150px;"> 棒の購入 2,600円 レンタル 300円/月 </div>	<p>講師：笠原 由加利 月曜日</p> <p>日程：12/3 12/10 12/17 1/7 1/21 1/28 2/4 2/18 2/25 3/4</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：会員：5,000円（10回分） 非会員：7,000円（10回分）</p> <p>対象：一般、シニア ※お子様と一緒に参加していただけます</p> <p>定員：18名</p> <p>持ち物：タオル、飲み物、抱っこひも</p>
しなやか体操♪ピラティス教室	バランスボール教室①
<p>講師：後藤 明美 火曜日</p> <p>日程：12/11 12/25 1/8 1/22 1/29 2/12 2/26 3/5 3/12 3/26</p> <p>時間：9:15 ~ 10:15</p> <p>場所：朝日町保健福祉センター</p> <p>参加料：会員：3,000円（10回分） 非会員：4,500円（10回分）</p> <p>対象：一般、シニア</p> <p>定員：20名</p> <p>持ち物：タオル、飲み物</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-left: 150px;"> ピラティスボール の購入 520円 </div>	<p>講師：高田 雅美 火曜日</p> <p>日程：12/4 1/8 1/22 2/12 3/5</p> <p>※12月号通信と日程が変更になっております。（12/25 → 1/8）</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：会員：2,500円（5回分） 非会員：3,500円（5回分）</p> <p>対象：<u>シニア</u></p> <p>定員：15名</p> <p>持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物</p>
エアロビック教室	シェイプアップエクササイズ教室
<p>講師：清田 ひろみ 木曜日</p> <p>日程：12/13 12/20 1/10 1/17 1/24 1/31 2/7 2/14 2/21 3/7</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：会員：3,000円（10回分） 非会員：4,500円（10回分）</p> <p>対象：一般、シニア</p> <p>定員：20名</p> <p>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</p> <p>日程：12/13 12/20 1/10 1/17 1/24 1/31 2/7 2/14 2/21 3/7</p> <p>時間：9:00 ~ 10:15</p> <p>場所：朝日町保健福祉センター</p> <p>参加料：会員：5,000円（10回分） 非会員：7,000円（10回分）</p> <p>対象：一般、シニア ※お子様と一緒に参加していただけます</p> <p>定員：20名</p> <p>持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物</p>

太極拳教室		～教室の申込について～
講師	平野 潤子	<p>◆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。 (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)</p> <p>◆参加が少ない教室は開講できない場合があります。</p> <p>◆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。</p> <p>◆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。</p> <p>◆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利用いただく事も可能です。</p>
日程	12/19 1/9 1/16 1/23 1/30 2/13 2/20 2/27 3/6 3/13	
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	



切り取り



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	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



一般教室申込書	すくすくリズム教室 ① ②		
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



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 - -	

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