



A F S C 通信

平成31年
1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。

参加申し込みは、1月9日(水)より開始します!!

★体験教室★

㊦ キッズ イングリッシュ教室 英語で遊ぼう!! ㊦

講師 : 古関 きよみ
 日程 : ① 1月28日(月) ② 2月18日(月)
 時間 : 14:45 ~ 15:30
 会場 : 朝日町保健福祉センター
 参加料 : どなたでも 600円
 対象 : 現年少園児 現年中園児
 定員 : 各日15名



平成31年度春からの定期クラス開講に先駆けて、体験教室を開催します!

小学校の英語必修化に向けて、幼児期のうちに英語に親しみ、遊びながら自然と英語を身に着けましょう!

Let's start English!!

- ～プログラム内容～
- ①オープニング♪ ②ウォーミングアップ ③ストーリータイム
 - ④単語ゲーム ⑤アルファベット遊び ⑥クロージング♪



～平成30年度、第3クールのご案内～

下記教室の参加申し込みは、随時受け付けております。

バランスボール教室②

講師 : 宇佐美 可奈 火曜日
 日程 : 1/29 2/26 3/12 3/26
 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
 非会員 : 3,500円
 対象 : 一般 (お子様連れ3組まで可)
 定員 : 15名
 持ち物 : タオル、飲み物

「運動不足が気になる」「体力がなくなったと思う」「肩こりがつらい」そんなあなたにバランスボールエクササイズ!! ボールを使って体幹を鍛えることで、正しい姿勢や疲れにくい代謝の良いカラダ作りを目指します。有酸素運動、筋トレ、脳トレ、ストレッチなど盛りだくさんの1時間。年齢や運動神経など関係なく、どなたでも楽しくできるエクササイズです。



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)
 非会員 : 3,600円(8回分)
 持ち物 : 動きやすい服装、タオル、飲み物

対象 : 1~3歳のお子様とその保護者
定員 : 20組

※保護者の方が会員になる必要があります



親子と一緒に、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。

㊦ 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 対象：小学1年生~6年生
 参加料：会員：5,000円（10回分） 定員：15名
 非会員：7,000円（10回分） 持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物

バドミントン教室①

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：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

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：小学4年生~一般（経験者）
 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

エアロビック教室

卓球教室②

講師：清田 ひろみ 木曜日
 日程：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
 非会員：4,500円
 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

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
 3/8 3/15 3/29
 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

| 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：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 非会員：4,500円</p> <p>対象：一般、シニア 棒の購入 2,600円 レンタル 300円/月</p> <p>定員：20名</p> <p>持ち物：タオル、飲み物</p> | <p>講師：笠原 由加利 月曜日</p> <p>日程：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 非会員：7,000円</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</p> |
| しなやか体操♪ピラティス教室 | 太極拳教室 |
| <p>講師：後藤 明美 火曜日</p> <p>日程：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 非会員：4,500円</p> <p>対象：一般、シニア ピラティスポール の購入 520円</p> <p>定員：20名</p> <p>持ち物：タオル、飲み物</p> | <p>講師：平野 潤子 水曜日</p> <p>日程：1/9 1/16 1/23 1/30 2/13 2/20 2/27 3/6 3/13</p> <p>(※12月号と日程が変わっております。2/6→3/13)</p> <p>時間：9:30 ~ 11:30</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 非会員：4,500円</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> |
| エアロビック教室 | <p style="text-align: center;">～教室の申込について～</p> <p>参加申込書に必要事項を記入のうえ、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。</p> <p>(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> <ul style="list-style-type: none"> ◆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利用いただく事も可能です。 |
| <p>講師：清田 ひろみ 木曜日</p> <p>日程：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 非会員：4,500円</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> | |

| | | | |
|---------------|---------------------------|--------------------|-------------|
| 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 ✂

| | | |
|--------------|---------------------------|---------------------------------|
| 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 - - | |

✂ 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 |
| 生年月日 | H 年 月 日 (歳) | 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 ✂

| | | | |
|---------------|---------------------------|--------------------------------------|-------------|
| キッズ教室参加申込書 | 体験教室名 | キッズ イングリッシュ教室 英語で遊ぼう!! (1/28 ・ 2/18) | |
| ふりがな 本人氏名 | | 学年 | 性別 男 ・ 女 |
| ふりがな 保護者氏名 | | 生年月日 | H 年 月 日 |
| 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