ＡＦＳＣ通信

令和5年
10月号

あさひふれあいスポーツクラブ　HP　http://www.ccnetmie.ne.jp/afsc/

LINE 公式アカウントの登録をお願いします!!
右記の QR コードを読み込んで、お友達登録をお願いします。天候不良等の急な教室の中止はこちらよりお知らせいたします。（クラブ HP でもご確認いただけます）基本的に個別の電話連絡は行いません。LINE 登録ができない場合はお申し出ください。
本通信も毎月 LINE にて配信しております。

～令和５年度　第３クール１１月開講教室のご案内～
教室の参加申込みは、１０月１１日（水）より開始します！！

😊　きらきらスポーツ　プチ運動会！！😊

日曜日

講　　師　：　吉良　裕代
日　　程　：　１１月１９日　（日曜日）　時　　間　：　13：00　～　14：30
場　　所　：　朝日町体育館
参 加 料　：　会員：1,000 円　　非会員：1,200 円
対　　象　：　小学１年生-3 年生
定　　員　：　２０名程度　持 ち 物　：　運動シューズ、タオル、飲み物

小学生低学年を対象としたスポーツイベントです。
玉入れや障害物リレーなどいろいろな企画を準備しています。初めての子も、久しぶりの子も吉良先生と一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪

ｼｪｲﾌﾟ ｱｯﾌﾟ ｴｸｻｻｲｽﾞ 教室（第3クール）

※お子様と一緒に参加していただけます

木曜日

講　　師　：　吉良　裕代
日　　程　：　11/9　11/16　12/7　12/14　12/21　12/28　1/4　1/11　2/8　2/29
時　　間　：　9：00　～　10：10
場　　所　：　朝日町保健福祉センター
参 加 料　：　5,000 円　（10 回分）
定　　員　：　20 名　対　　象　：　一般、シニア
持 ち 物　：　運動シューズ、タオル、飲み物

エアロビック教室（第3クール）

木曜日

講　　師　：　清田　ひろみ
日　　程　：11/9　11/16　12/7　12/14　12/21　12/28　1/4　1/11　2/1　2/8
時　　間　：　10：25　～　11：20
場　　所　：　朝日町保健福祉センター
参 加 料　：　5,000 円　（10 回分）
定　　員　：　20 名　対　　象　：　一般、シニア
持 ち 物　：　運動シューズ、タオル、飲み物

太極拳教室～入門編～（第３クール）

水曜日

講　　師　：　平野　潤子
日　　程　：　11/29　12/6　12/20　12/27　1/10　1/17　2/7　2/14　2/21　3/6
時　　間　：　9：30　～　11：30　　場　　所　：　朝日町保健福祉センター　定員　：　20 名
参 加 料　：　5,000 円　（10 回分）　対　　象　：　一般、シニア　持 ち 物　：　運動シューズ、タオル、飲み物

※上記以外の教室（第３クール）は 12 月に開講しますので次号にてお知らせします。

体験教室のご案内　１回 800 円

- 記載された日程からご希望の体験日を選んでください。
- 何度でもどなたでもご参加いただけます。（きらきらスポーツの体験は１回のみとさせていただきます）
- 当日キャンセルに伴う返金はいたしかねます。
- 体験後、次クールから入会される方に限り、２回目以降の体験を 500 円で受講していただけます。

😊キッズ　運動教室きら☆きらスポーツ①（年少クラス）（第２クール）

金曜日

講　　師　：　吉良　裕代　　日　　程　：　10/6　10/20　11/17　12/1
時　　間　：　14：30　～　15：10　　場　　所　：　朝日町体育館
対　　象　：　年少園児　　持 ち 物　：　運動シューズ、タオル、飲み物

😊キッズ　運動教室きら☆きらスポーツ②（年中・年長クラス）（第２クール）

金曜日

講　　師　：　吉良　裕代　　日　　程　：　10/13　10/27　11/10
時　　間　：　15：15　～　15：55　　場　　所　：　朝日町体育館
対　　象　：　年中・年長園児　　持 ち 物　：　運動シューズ、タオル、飲み物

😊キッズ　運動教室きら☆きらスポーツ④（小学生クラス）（第２クール）

講　師：吉良　裕代　　日　程：10/6　10/20　11/17　12/1　金曜日
時　間：15：15　～　15：55　場　所：朝日町体育館
対　象：小学 1-2 年生　持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物

😊😊親子　すくすく教室①　スポーツ（第２クール）

講　師：吉良　裕代　　日　程：10/5　10/12　10/19　11/9　11/16　木曜日
時　間：10：45　～　11：30　場　所：朝日町体育館
対　象：２歳～3 歳のお子様とその保護者
持ち物：親子ともに動きやすい服装、運動シューズ、タオル、飲み物
※はだしでもOKです

サーキット、リズム体操、ボール遊び、マット運動、色彩トレーニングなどを通して、親子で楽しみながら身体を動かすことへの興味を育みます。

😊😊親子　すくすく教室②　イングリッシュ（第２クール）

講　師：亀井　尚子　　日　程：10/6　10/13　10/27　11/10　金曜日
時　間：10：00　～　10：45　場　所：朝日町保健福祉センター
対　象：１歳半～3 歳のお子様とその保護者
持ち物：親子ともに動きやすい服装、タオル、飲み物

親子で楽しく英語に親しみながら、リズム遊びや工作を楽しみ、入園前のお子様が集団生活に触れることができます。

😊キッズ　バレーボール教室（第２クール）

講　師：中西　綾根　　土曜日
日　程：10/14　10/21　11/11　11/25　12/2 12/9　12/16
時　間：17：30　～　18：50　場　所：朝日町体育館
対　象：小学 2-6 年生　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（第２クール）

講　師：首藤　暢子　　金曜日
日　程：10/13　10/20　10/27　11/10　11/17　12/1
時　間：19：00　～　20：20　場　所：朝日町体育館
対　象：小学４年生～中学３年生　持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物

😊キッズ　バスケットボール教室（第２クール）

講　師：清田　ひろみ　　土曜日
日　程：10/14　10/21　11/11　11/25　12/2　12/9
時　間：9：00　～　10：20　場　所：朝日町体育館
対　象：小学 2-6 年生　持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物

バドミントン教室（第２クール）

講　師：種村　美幸　　火曜日
日　程：11/7　11/21　11/28　12/5　12/12
時　間：9：30　～　11：00　場　所：朝日町体育館
対　象：一般、シニア　持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物

卓球教室（第２クール）

講　師：首藤　暢子　　金曜日
日　程：10/13　10/20　10/27　11/10　11/17　12/1
時　間：9：30　～　11：00　場　所：朝日町体育館
対　象：一般、シニア　持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物

～姿勢改善・アンチエイジング～　健康体操教室（第２クール）

講　師：吉良　裕代　　月曜日
日　程：11/6　11/13　11/20　11/27　12/4
時　間：9：30　～　10：30
場　所：朝日町保健福祉センター
対　象：一般、シニア
持ち物：タオル、飲み物

棒・ボールなどを使い、リズムに合わせて楽しく健康づくりをするクラスです。

バレトン教室※お子様と一緒に参加していただけます（第２クール）

講　師：矢野　結佳　　月曜日
日　程：10/23　11/6　11/13　11/20　11/27
時　間：10：45　～　11：45
場　所：朝日町保健福祉センター
対　象：一般、シニア
持ち物：タオル、飲み物

フィットネス＆バレエ＆ヨガを組み合わせた、身体のすべての筋肉を使うことのできる有酸素運動です。

シェイプ゜アップ゜エクササイズ゛教室（第２クール）

※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　：　10/5　10/12
時　　間　：　9：00　～　10：10
場　　所　：　朝日町保健福祉センター
対　　象　：　一般、シニア
持 ち 物　：　運動シューズ、タオル、飲み物

エアロビック教室（第２クール）

講　　師　：　清田　ひろみ　　木曜日
日　　程　：　10/5　10/12
時　　間　：　10：25　～　11：20
場　　所　：　朝日町保健福祉センター
対　　象　：　一般、シニア
持 ち 物　：　運動シューズ、タオル、飲み物

太極拳教室～入門編～（第２クール）

講　　師　：　平野　潤子　　水曜日
日　　程　：　10/4　10/11　11/8　11/15
時　　間　：　9：30　～　11：30　　場　　所　：　朝日町保健福祉センター
対　　象　：　一般、シニア　　持 ち 物　：　運動シューズ、タオル、飲み物

バランスボール教室（第２クール）※お子様と一緒に参加していただけます

講　　師　：　中村　朱里　　火曜日
日　　程　：　11/7　11/14　11/28　12/5　12/12
時　　間　：　10：30　～　11：30　　場　　所　：　朝日町保健福祉センター
対　　象　：　一般、シニア
持 ち 物　：　タオル、飲み物

座って跳ねるだけで体幹を鍛えることができる、今話題のバランスボールダイエット！有酸素運動も兼ねているので、筋力をアップしつつ、脂肪を燃焼させる効果があります。下腹部やウエスト部分の筋力が鍛えられ、引き締め効果も期待できます。
始めての方大歓迎！ぜひこの機会にご参加ください。

～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（火～金　9：00 から 12：00）にご都合がつかない場合は、電話もしくは E-mail でお問合せください。可能な限り対応いたします。

★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。

★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。

★教室に参加するには会員になる必要があります。（プチ運動会・体験は非会員の方もご参加いただけます。）

～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（AFSC）
（朝日町柿　朝日町体育館内）
ＴＥＬ059-324-3560　E-mail　afsc@ccnetmie.ne.jp
受付時間　火～金曜日　９：00～12：00

	ご希望教室名	きらきらスポーツ　プチ運動会		
ふりがな 本人氏名		学年	性別 男　・　女	ジュニア会員 NO. （　　） 非会員
電話番号	ご自宅 TEL　　携帯			
住所 （非会員の方のみ）		保護者氏名 （非会員の方のみ）		

LINE 登録　　済　・　未　　※どちらかに○

✂　　切り取り線　　✂

体験教室	キッズ　（　　）教室			
ふりがな 本人氏名		学年	性別 男　・　女	希望日
保護者氏名			住所 電話番号	携帯 ご自宅 TEL

LINE 登録　　済　・　未　　※どちらかに○

✂　　切り取り線　　✂

体験教室	すくすく教室　①（スポーツ）②（イングリッシュ）		
ふりがな 保護者氏名		希望日	
ふりがな お子様氏名		お子様生年月日 H・R　年　月　日	性別 男　・　女
住所	ご自宅 TEL　　携帯		

LINE 登録　　済　・　未　　※どちらかに○

✂　　切り取り線　　✂

体験教室	（教室名　　）	
ふりがな お名前		希望日
住所	〒　　－ ご自宅 TEL　　携帯	

LINE 登録　　済　・　未　　※どちらかに○

✂　　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.　　）
電話番号	ご自宅 TEL　　携帯	

LINE 登録　　済　・　未　　※どちらかに○