ＡＦＳＣ通信

令和5年
11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１２月開講教室のご案内～
教室の参加申込みは、１１月８日（水）より開始します！！

😊キッズ　バレーボール教室（第３クール）

講　師：中西　綾根　日　程：12/23　1/13　1/27　2/3　2/17　3/2　3/9　3/23　3/30　土曜日
時　間：17：30　～　18：50　場　所：朝日町体育館　定　員：15名
参加料：5,400円（9回分）　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　バスケットボール教室（第３クール）

講　師：清田　ひろみ　日　程：12/23　1/13　1/27　2/3　2/17　3/2　3/9　3/23　3/30　土曜日
時　間：9：00　～　10：20　場　所：朝日町体育館　定　員：15名
参加料：5,400円（9回分）　対　象：小学1-6年生　持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物

😊キッズ　バドミントン教室　（第３クール）

講　師：種村　美幸　日　程：12/19　12/26　1/16　1/23　1/30　2/6　2/20　2/27　3/5　3/12　火曜日
時　間：17：20　～　18：40　場　所：朝日町体育館　定　員：18名
参加料：6,000円（10回分）　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３クール）

講　師：首藤　暢子　日　程：12/8　12/15　12/22　1/19　1/26　2/9　2/16　3/1　3/8　3/15　金曜日
時　間：19：00　～　20：20　場　所：朝日町体育館　定　員：10名
参加料：6,000円（10回分）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　運動教室きら☆きらスポーツ①（年少クラス）（第３クール）

講　師：吉良　裕代　日　程：12/15　2/2　2/16　3/8　3/29　金曜日
時　間：14：30　～　15：10　場　所：朝日町体育館　定　員：10名
参加料：3,000円（5回分）　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3クール）

講　師：吉良　裕代　日　程：12/8　12/22　2/9　3/1　3/15　金曜日
時　間：15：15　～　15：55　場　所：朝日町体育館　定　員：15名
参加料：3,000円（5回分）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3クール）

講　師：吉良　裕代　日　程：12/15　2/2　2/16　3/8　3/29　金曜日
時　間：15：15　～　15：55　場　所：朝日町体育館　定　員：15名
参加料：3,000円（5回分）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３クール）

講　師：吉良　裕代　日　程：12/7　12/14　12/21　2/22　2/29　3/7　3/14　3/28　木曜日
時　間：10：45　～　11：30　場　所：朝日町体育館　定　員：15組
参加料：4,800円（8回分）※保護者の方が会員になる必要があります。
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

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３クール）

講　師：亀井　尚子　日　程：12/8　12/15　1/5　1/12　1/19　2/2　2/9　3/1　金曜日
時　間：10：00　～　10：45　場　所：朝日町保健福祉センター
参加料：4,800円（8回分）※保護者の方が会員になる必要があります。
対　象：1歳半～3歳のお子様とその保護者　定　員：10組
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。

バドミントン教室（第３クール）

講　師：種村　美幸　日　程：12/19　12/26　1/16　1/23　1/30　2/6　2/20　2/27　3/5　3/12　火曜日
時　間：９：30　～　11：00　場　所：朝日町体育館　定　員：15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

卓球教室（第３クール）

講　師：首藤　暢子　日　程：12/8　12/15　12/22　1/19　1/26　2/9　2/16　3/1　3/8　3/15　金曜日
時　間：９：30　～　11：00　場　所：朝日町体育館　定　員：15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

バランスボール教室（第３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　日　程：12/26　1/9　1/16　1/23　1/30　2/6　2/13　2/20　2/27　3/5　火曜日
時　間：10：30　～　11：30　場　所：朝日町保健福祉センター　定　員：15名
参加料：5,000円　（10回分）
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。

～姿勢改善・アンチエイジング～　健康体操教室（第３クール）

講　師：吉良　裕代　月曜日
日　程：12/11　12/18　12/25　1/15　1/22　1/29　2/5　2/19　3/4　3/11
時　間：９：30　～　10：30
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：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３クール）

講　師：矢野　結佳　月曜日
日　程：12/11　12/18　12/25　1/15　1/22　1/29　2/5　2/19　2/26　3/4
時　間：10：45　～　11：45
場　所：朝日町保健福祉センター
参加料：5,000円（10回分）　定　員：18名
対　象：一般、シニア　持ち物：タオル、飲み物

バレエ、ヨガ、フィットネス、それぞれの要素をつなぎ合わせた有酸素運動のエクササイズです。
専門的な知識や道具は一切必要なく、どなたでも手軽に始めていただけます。ダイエット効果も期待できます！

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

講　師：吉良　裕代　木曜日
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）

講　師：清田　ひろみ　木曜日
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）

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　水曜日
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

体験教室のご案内（※随時受付中）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）④（小学生クラス）（第２クール）

講　師：吉良　裕代　日　程：11/17　12/1　金曜日
時　間：①14：30　～　15：10　④15：15　～　15：55　場　所：朝日町体育館
対　象：①年少園児　④小学1-2年生　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）

講　師：吉良　裕代　日　程：11/10 金曜日　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

😊😊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：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

😊😊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：11/17 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

😊キッズ　バレーボール教室（第２クール）

講　師：中西　綾根　日　程：11/11　11/25　12/2 12/9　12/16　土曜日
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　日　程：11/10　11/17　12/1　金曜日
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　日　程：11/11　11/25　12/2　12/9　土曜日
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　日　程：11/7　11/21　11/28　12/5　12/12　火曜日
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　日　程：11/10　11/17　12/1　金曜日
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　日　程：11/6　11/13　11/20　11/27　12/4　月曜日
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

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　日　程：11/6 11/13　11/20　11/27　月曜日
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

太極拳教室～入門編～（第２クール）

講　師：平野　潤子　日　程：11/8　11/15　水曜日
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　日　程：11/7　11/14　11/28　12/5　12/12　火曜日
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

～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。
事務所開局時間（火～金　9：00から12：00）以外は、下記の日程で受付をいたします。
※11/8（水）17：30～18：30　※11/11（土）17：30～18：30
上記日程で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。（体験は非会員の方もご参加いただけます。）

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

キッズ教室参加申込書	ご希望教室名	キッズ　（　　）教室		
ふりがな 本人氏名		学年	性別 男　・　女	ジュニア会員 NO. （　　）
電話番号	ご自宅 TEL 携帯			

LINE 登録　　済　・　未　　※どちらかに○

✂　　切り取り線　　✂

キッズ教室参加申込書	ご希望教室名	キッズ　（　　）教室		
ふりがな 本人氏名		学年	性別 男　・　女	ジュニア会員 NO. （　　）
電話番号	ご自宅 TEL 携帯			

LINE 登録　　済　・　未　　※どちらかに○

✂　　切り取り線　　✂

一般教室参加申込書	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		一般会員　（NO.　　）	
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
電話番号	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○

✂　　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○