



A F S C 通信

令和5年
4月号

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



LINE 公式アカウントを開設しました!!

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、コロナ関連による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。

令和5年度 第1クールのご案内

5月開講教室

下記の5月開講教室の参加申込み期間: 4月12日(水)~4月28日(金)

※この期間を過ぎると保険の適用ができなくなる場合があります。

NEW

~姿勢改善・アンチエイジング~ 健康体操教室

講師 : 吉良 裕代 月曜日
日程 : 5/8 5/15 5/22 5/29 6/5
6/12 6/19 6/26 7/3 7/10
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) 対象 : 一般、シニア
定員 : 20名 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!

講師 : 矢野 結佳 月曜日
日程 : 5/8 5/15 5/22 5/29 6/5
6/12 6/19 6/26 7/3 7/10
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) 対象 : 一般、シニア
定員 : 18名 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!

😊😊親子 すくすく教室① スポーツ

講師 : 吉良 裕代 木曜日
日程 : 5/11 5/18 5/25 6/1 6/8 6/15 6/22 7/6
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



リズム体操、ボール遊び、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

講師 : 亀井 尚子 金曜日
日程 : 5/12 5/19 5/26 6/2 6/9 6/16 6/30 7/7
時間 : 10:00 ~ 10:45 場所 : 朝日町保健福祉センター 定員 : 10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 : 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。

NEW

😊😊親子 キッズ アクティブイングリッシュ

講師 : 亀井 尚子 火曜日
日程 : 5/23 6/6 6/13 6/20 6/27
時間 : 14:00 ~ 14:45 場所 : 朝日町保健福祉センター 定員 : 10組
参加料 : 3,000円(5回分) ※お子様が会員になる必要があります。但し保護者の方の会員有効期限が残っている場合は必要ありません。
対象 : 年少園児とその保護者
持ち物 : 親子ともに動きやすい服装、タオル、飲み物



今年度より始まる新しい教室です。幼少期のうちから英語に
親しみ、運動をしながら自然と英語を身につけましょう。

金曜日



金曜日



金曜日



NEW

金曜日



4 月開講教室

土曜日



土曜日



火曜日



金曜日



バドミントン教室

講 師 : 種村 美幸 火曜日
 日 程 : 4/18 4/25 5/9 5/16 5/23 5/30 6/6 6/13 6/20 7/4
 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

講 師 : 首藤 暢子 金曜日
 日 程 : 4/14 4/21 4/28 5/12 5/19 5/26 6/2 6/9 6/16 6/23
 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

※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 : 4/4 5/9 5/16 5/23 5/30
 6/6 6/27 7/4 7/11 7/18
 時 間 : 10:30 ~ 11:30
 場 所 : 朝日町保健福祉センター
 参 加 料 : 5,000円(10回分) 対 象 : 一般、シニア
 定 員 : 15名 持 ち 物 : タオル、飲み物

太極拳教室～入門編～

講 師 : 平野 潤子 水曜日
 日 程 : 4/5 4/19 4/26 5/10 5/17
 5/24 6/7 6/14 6/21 7/5
 時 間 : 9:30 ~ 11:30
 場 所 : 朝日町保健福祉センター
 参 加 料 : 5,000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

シェイプアップエクササイズ教室

※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 : 4/6 4/13 4/27 5/11 5/18
 5/25 6/1 6/8 6/15 6/22
 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) 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

エアロビック教室

講 師 : 清田 ひろみ 木曜日
 日 程 : 4/6 4/13 4/27 5/11 5/18
 5/25 6/1 6/8 6/15 6/22
 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) 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

～教室の申込について～ ※必ずお読みください

- ◇ 教室に参加するには会員になる必要があります。

※会員有効期限は入会月から1年間です ※年会費には保険料が含まれます。

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

- ◇ 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。

4/12(水) 12:00 ~ 13:00 及び 17:30 ~ 18:30
 4/15(土) 17:30 ~ 18:30
 4/16(日) 9:00 ~ 10:00

上記日程で都合がつかない場合は電話もしくはE-mailにてお問い合わせください。
 事務局開局時間外に体育館管理人に預けていただくことはできなくなりましたので了承ください。

- ◇ 参加が少ない教室は開講できない場合があります。
 ◇ 上記記載の申込み受付期間内に申し込みをしてください。期間を過ぎると保険の適用ができなくなる場合があります。
 ◇ 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。

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） ※いづれかに○		
ふりがな		一般会員 (NO.)	
保護者氏名			
ふりがな		お子様生年月日 H・R 年 月 日	性別 男 ・ 女
お子様氏名			
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	キッズアクティブイングリッシュ 教室		
ふりがな		一般会員 (NO.)	
保護者氏名		ジュニア会員 (NO.)	
ふりがな		お子様生年月日 H・R 年 月 日	性別 男 ・ 女
お子様氏名			
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	きらきらスポーツ教室 ①（年少）・②（年中）・③（年長）・④（小学生）※いづれかに○			
ふりがな		学年	性別 男 ・ 女	ジュニア会員 (NO)
本人氏名				
ふりがな		生年月日	H 年 月 日	
保護者氏名				
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		シニア会員 (NO.)		
本人氏名		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 ✂

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）

T E L : 059-324-3560 E-mail : afsc@ccnetmie.ne.jp

受付時間 火～金曜日 9：00～12：00