ＡＦＳＣ通信

令和5年
9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２クール９月開講教室のご案内～
教室の参加申込みは、随時受付ております！！

～☆きらきらスポーツ教室☆～

園児から小学２年生までを対象とした運動教室です。音楽に合わせてジャンプをするリズムトレーニングと、色彩で視覚を刺激するコンディネーショントレーニングをおこなうことによって、身体を動かすことの楽しさを感じ、様々なスポーツへの興味を育みます。マット運動、鉄棒、ハードル走等の全身運動もおこないながら、運動が苦手な子も、得意な運動を更に伸ばしたい子も、それぞれに合わせた指導をおこなっています。

😊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　：　9/22　10/6　10/20　11/17　12/1
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２クール）

金曜日

講　　師　：　吉良　裕代
日　　程　：　9/15　9/29　10/13　10/27　11/10
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２クール）

金曜日

講　　師　：　吉良　裕代
日　　程　：　9/22　10/6　10/20　11/17　12/1
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

～☻すくすく親子教室☻～

親子でスキンシップを取りながら、まわりとのコミュニケーションの取り方を学ぶことができます。
また、お子様の好きなプログラムで五感を刺激することで、楽しみながら心身の発達を促します。
①スポーツ②イングリッシュの中からお好きな教室を選んでご参加ください。両方参加も OK です！！

😊😊親子　すくすく教室①　スポーツ（第２クール）

木曜日

講　　師　：　吉良　裕代
日　　程　：　9/7　9/14　9/21　10/5　10/12　10/19　11/9　11/16
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
※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）

金曜日

講　　師　：　亀井　尚子
日　　程　：　9/1　9/8　10/6　10/13　10/27　11/10
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　※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。

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　：　9/2　9/16　9/30　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　　定　　員　：　15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

※残りわずかです
定員に達している場合がありますので、お問い合わせの上、お申込みください。

キッズ　バドミントン教室　（第２クール）

講　　師　：　種村　美幸　　火曜日
日　　程　：　9/5　9/12　9/26　10/3　10/24　11/7　11/21　11/28　12/5　12/12
時　　間　：　17：20　～　18：　　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

定員に達しましたので受付を終了しました。

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　：　9/1　9/8　9/15　9/22　10/6　10/13　10/20　10/27　11/17　12/1
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

※残りわずかです
定員に達している場合がありますので、お問い合わせの上、お申込みください。

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　：　9/2　9/16　9/30　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　　定　　員　：　15名
参 加 料　：　6,000円　　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　：　9/5　9/12　9/26　10/3　10/24　11/7　11/21　11/28　12/5　12/12
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２クール）

講　　師　：　首藤　暢子　　金曜日
日　　程　：　9/1　9/8　9/15　9/22　10/6　10/13　10/20　10/27　11/17　12/1
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

～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　：　9/4　9/11　9/25　10/2　10/16
10/23　11/6　11/13　11/20　11/27
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２クール）

講　　師　：　矢野　結佳　　月曜日
日　　程　：　9/4　9/11　9/25　10/2　10/16
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
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

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　：　9/7　9/14　9/21　10/5　10/12
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
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

体験参加できます。
詳細はお問合せ下さい。

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　：9/7　9/14　9/21　10/5　10/12
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
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

体験参加できます。
詳細はお問合せ下さい。

太極拳教室～入門編～（第２クール）

講　　師　：　平野　潤子　　水曜日
日　　程　：　9/6　9/13　9/20　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
参 加 料　：　5,000 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

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　：　9/5　9/19　10/10　10/24　11/7　11/14　11/28　12/5
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
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。（体験をのぞく）

～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

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　　✂

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○	