



AFSC 通信

令和6年
3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6年度 第1クールのご案内

4 月開講教室

下記の4月開講教室の参加申込みは 3月13日(水)より開始します!

NEW

ヨガ教室 ~女性のためのやさしいヨガ教室~

講師 : 佐藤 美香

火曜日

日程 : 4/2 4/9 4/16 4/23 4/30 5/14 5/28 6/4 6/11 6/25

時間 : 9:00 ~ 10:15 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、バスタオル・ブランケット等

ヨガとは・・・深い呼吸を行いながら、全身を使ったポーズをとるエクササイズです。筋力を強化する効果があり、また、ストレッチ効果によって身体のゆがみが改善されます。身体の外側だけでなく、体内のさまざまな不調を改善、気持ちのバランスもととのっていくといわれます。

レッスンの2時間前には食事を済ませてご参加ください。



😊キッズ バレーボール教室

講師 : 中西 綾根

土曜日

日程 : 4/6 4/13 4/20 4/27 5/11 5/18 5/25 6/1 6/8 6/15

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 : 新小学2年生 ~ 新6年生

持ち物 : 運動シューズ、タオル、飲み物

初心者の方大歓迎!
「バレーボールをやりたい」「バスケットボールをやりたい」「中学校の部活動の前に経験してみたい」「何かを始めてみたい!!」という方、是非お気軽にご参加ください。



😊キッズ バスケットボール教室

講師 : 清田 ひろみ

土曜日

日程 : 4/6 4/13 4/20 4/27 5/11 5/18 5/25 6/1 6/8 6/22

時間 : 9:00 ~ 10:20 場所 : 朝日町体育館 定員 : 15名

参加料 : 6,000円(10回分) 対象 : 新小学2年生 ~ 新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

講師 : 種村 美幸

火曜日

日程 : 4/9 4/16 4/23 5/14 5/21 5/28 6/4 6/11 6/18 6/25 7/2 7/9

時間 : 17:20 ~ 18:40 場所 : 朝日町体育館 定員 : 18名

参加料 : 7,200円(12回分) 対象 : 新小学2年生 ~ 新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

講師 : 首藤 暢子

金曜日

日程 : 4/12 4/19 4/26 5/10 5/17 5/24 5/31 6/7 6/14 6/21

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 : 新小学4年生~新中学3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

講師 : 種村 美幸

火曜日

日程 : 4/9 4/16 4/23 5/14 5/21 5/28 6/4 6/11 6/18 6/25 7/2 7/9

時間 : 9:30 ~ 11:00 場所 : 朝日町体育館 定員 : 15名

参加料 : 6,000円(12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 : 4/12 4/19 4/26 5/10 5/17 5/24 5/31 6/7 6/14 6/21
 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 : 4/2 4/16 4/23 4/30
 5/14 5/28 6/4 6/11 6/25
 時 間 : 10:30 ~ 11:30
 場 所 : 朝日町保健福祉センター
 参 加 料 : 4,500円 (9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 : 4/3 4/10 5/1 5/8 5/15
 5/22 6/5 6/12 6/19 7/3
 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・エアロビクス教室

講 師 : 清田 ひろみ 木曜日
 日 程 : 4/4 4/11 4/18 5/2 5/9 5/16 5/30 6/13 6/20 7/4
 時 間 : 9:45 ~ 10:45 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

5月開講教室

下記の5月開講教室の参加申込みは、4月17日(水)より開始します！

～😊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

講 師 : 吉良 裕代 木曜日
 日 程 : 5/9 5/16 5/23 5/30 6/6 6/13 6/20 6/27
 時 間 : 10:15 ~ 11:00 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 : 5/10 5/24 5/31 6/7 6/14 6/21 7/5 7/12
 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、レジャーシート、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。

～☆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）

講 師：吉良 裕代	金曜日
日 程：5/10 5/24 6/7 6/21 7/19	時 間：14:30～15:10
場 所：朝日町体育館	参 加 料：3,000円（5回分）
対 象：年少園児	定 員：10名
	持 ち 物：運動シューズ、タオル、飲み物

金曜日



😊キッズ 運動教室きら☆きらスポーツ②（年中・年長クラス）

講 師：吉良 裕代	金曜日
日 程：5/17 5/31 6/14 6/28 7/12	時 間：15:00～15:40
場 所：朝日町体育館	参 加 料：3,000円（5回分）
対 象：年中・年長園児	定 員：10名
	持 ち 物：運動シューズ、タオル、飲み物

金曜日



😊キッズ 運動教室きら☆きらスポーツ③（小学生クラス）

講 師：吉良 裕代	金曜日
日 程：5/10 5/24 6/7 6/21 7/19	時 間：15:15～15:55
場 所：朝日町体育館	参 加 料：3,000円（5回分）
対 象：小学1-2年生	定 員：15名
	持 ち 物：運動シューズ、タオル、飲み物

金曜日



～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：5/13 5/20 5/27 6/3 6/10	
6/17 6/24 7/1 7/22 8/5	
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

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：5/13 5/20 5/27 6/3 6/10	
6/17 6/24 7/1 7/8 7/22	
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

～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。

3/13（水）17:30～18:30 3/16（土）9:00～10:00 3/17（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。）

～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。

キッズ教室参加申込書	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)
ふりがな 保護者氏名		生年月日	年 月 日	

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（）教室			
ふりがな 本人氏名		学年	性別 男・女	ジュニア会員 (NO)
ふりがな 保護者氏名		生年月日	年 月 日	

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



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