



A F S C 通信

令和7年
1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6年度 第3クールのご案内～

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。・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。

体験教室 😊 キッズ バasketボール教室

講師 : 清田 ひろみ 土曜日
 日程 : 1/18 1/25 2/1 2/8 2/15 2/22 3/1
 時間 : 9:00 ~ 10:20
 場所 : 朝日町体育館
 対象 : 小学1年生 ~ 6年生
 持ち物 : 運動シューズ、タオル、飲み物

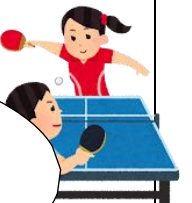
初心者の方大歓迎!
 「バスケボールをやってみたい」「中学校の部活動の前に経験してみたい」「何かを始めてみたい!!」という方、是非お気軽にご参加ください。



体験教室 😊 キッズ レベルアップ卓球教室

講師 : 首藤 暢子 金曜日
 日程 : 1/17 1/24 2/7 2/14 2/21 3/7 3/14
 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

卓球が上手になりたい方向けの教室です。
 正しいフォーム、上手になるコツを講師が丁寧に指導します。
 中学校の卓球部の方も大歓迎!
 是非お気軽にご参加ください。



～😊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。是非お気軽にご参加ください。

体験教室 😊 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 : 2/7 2/21 3/7 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



体験教室 😊 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 : 2/14 2/28 3/14 時間 : 15:00 ~ 15:40
 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



体験教室 😊 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 : 2/7 2/21 3/7 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



～●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！

からだあそびは、親の「こころ」にきくんです！

親として今しかできないことをする。
そうすることで、子どもからたくさんの学びがあります。
この学びが親を育ててくれます。

by 佐藤弘道



体験教室 😊😊 親子 **すくすく教室①** スポーツ

講師：吉良 裕代
日程：2/13 2/20 2/27 3/6 3/13 3/27
時間：10:15 ~ 11:00 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



木曜日

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。

体験教室 😊😊 親子 **すくすく教室②** イングリッシュ

講師：亀井 尚子
日程：1/10 1/31 2/7 2/14 2/28
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



金曜日

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。

体験教室 バドミントン教室

講師：種村 美幸
日程：1/7 1/21 1/28 2/4 2/18 3/4 3/11 3/25
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

火曜日

体験教室 卓球教室

講師：首藤 暢子
日程：1/17 1/24 2/7 2/14 2/21 3/7 3/14
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

金曜日

体験教室 太極拳教室～入門編～

講師：平野 潤子
日程：1/8 1/15 2/5 2/12 2/19 3/5 3/19 3/26
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

水曜日

体験教室 シェイプアップ・エアロビクス教室

講師：清田 ひろみ
日程：1/9 1/16 1/30 2/6 2/13 2/20 3/6 3/27
時間：9:45 ~ 10:45 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

木曜日

初心者の方大歓迎！！
楽しみながら脂肪燃焼&ストレス解消しましょう♪



体験教室 ～姿勢改善・アンチエイジング～ 健康体操教室

講師：吉良 裕代
日程：1/6 1/20 1/27 2/3 2/10 3/3
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

月曜日

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。



体験教室 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
日程：1/6 1/20 1/27 2/3 2/10 2/17
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

月曜日

バレトンとは・・・
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！



体験教室 ヨガ教室 ～女性のためのやさしいヨガ教室～

講師：佐藤 美香
日程：1/7 1/14 1/28 2/25 3/4 3/18
時間：9:00～10:15 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、バスタオル・ブランケット等

火曜日

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。

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。



体験教室 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
日程：1/7 1/14 1/28 2/25 3/4 3/18
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

火曜日

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。



～お願い～

小中学校、幼稚園、保育園で学級閉鎖及び学年閉鎖となった場合は、教室への参加をお控えいただきますようお願いいたします。きょうだいについては体調に問題がなければ参加していただけます。安全に教室をおこなうため、皆さまのご協力をお願いいたします。

～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、電話もしくはE-mailでお問い合わせください。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)

TEL 059-324-3560 E-mail afsc@cnetmie.ne.jp

受付時間 火～金曜日 9:00～12:00

体験教室	(教室名)	
ふりがな お名前		
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 ✂

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 ✂

体験教室	キッズ () 教室			
ふりがな 本人氏名		学年	性別 男 ・ 女	
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 ✂

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○