



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。

下記イベント参加申し込みは、随時受付中です！！

イベント😊きらきらスポーツ プチ運動会！！😊

講師	吉良 裕代	日曜日
日程	11月30日 (日曜日)	時間 : 10:00 ~ 11:30
場所	朝日町体育館	
参加料	会員 : 1,000円 非会員 : 1,200円	
対象	小学1年生-6年生	
定員	30名程度	
持ち物	運動シューズ、タオル、飲み物	

毎年恒例のきらきらスポーツプチ運動会を今年も開催します！！
どなたでも楽しめる種目をたくさん企画して皆さんをお待ちしています。
参加してくれた方にはお土産も用意しています！
初めての方も、久しぶりの方も、吉良先生と一緒に楽しい時間をすごしましょう♪
皆さんのご参加をお待ちしています。



みんなに会えるのを楽しみにしています！！



～令和7年度 第3クールのご案内～

教室の参加申し込みは、10月15日(水)より開始します

第3クール 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	11/11 11/18 11/25 12/9 12/16 12/23 1/13 1/27 2/10 2/24	
時間	9:00 ~ 10:15	定員 : 15名
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	持ち物 : タオル、飲み物、バスタオル・ブランケット等

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。

第3クール 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	11/11 11/18 11/25 12/9 12/16 12/23 1/13 1/27 2/10 2/24	
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)	
持ち物	タオル、飲み物	
対象	一般、シニア	
定員	15名	

第3クール 太極拳教室～入門編～

講師	平野 潤子	水曜日
日程	11/19 12/10 12/17 1/7 1/14 2/4 2/18 3/4 3/11 3/18	
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)	
持ち物	タオル、飲み物	
対象	一般、シニア	
定員	20名	

～姿勢改善・アンチエイジング～

第3クール健康体操教室

講師：吉良 裕代 月曜日
 日程：11/17 12/1 12/8 12/15
 1/19 1/26 2/2 2/9 2/16 3/2
 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)
 持ち物：タオル、飲み物
 対象：一般、シニア 定員：15名

第3クール 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：11/17 12/1 12/8 12/15
 1/19 1/26 2/2 2/9 2/16 3/2
 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)
 持ち物：タオル、飲み物
 対象：一般、シニア 定員：15名

※上記以外の教室(第3クール)は12月の開講となりますので、次号(11月号)にてお知らせします。

体験教室のご案内 1回800円(※随時受付中)

- ・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。

～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!

体験教室😊😊親子 すくすく教室① スポーツ

講師：吉良 裕代 木曜日
 日程：10/2 10/9 10/16 10/23 11/6 11/13 11/20
 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



リズム体操、ポール遊び、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 金曜日
 日程：10/3 10/24 10/31 11/7 11/14 11/28
 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



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慣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。

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：10/3 10/17 11/7 11/21 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：10/10 10/24 11/14 11/28 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：10/3 10/17 11/7 11/21 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



体験教室 😊 **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：10/4 10/11 10/18 11/15 11/22 11/29
 時間：9:00 ~ 10:20 対象：小学2年生 ~ 6年生
 場所：朝日町体育館 持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物



体験教室 😊 **キッズ バドミントン教室 ②**

講師：種村 美幸 火曜日
 日程：10/7 11/11 11/18 12/2 12/9 12/16
 時間：18:25~19:40 対象：小学2年生 ~ 中学3年生
 場所：朝日町体育館 持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物



体験教室 **バドミントン教室**

講師：種村 美幸 火曜日
 日程：10/7 10/21 11/11 11/18 12/2 12/9 12/16
 時間：9:30 ~ 11:00 対象：一般、シニア
 場所：朝日町体育館 持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物

体験教室 **卓球教室**

講師：首藤 暢子 金曜日
 日程：10/3 10/10 10/24 11/7 11/14 11/21 11/28
 時間：9:30 ~ 11:00 対象：一般、シニア
 場所：朝日町体育館 持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物

体験教室 **初級 エアロビクス教室**

講師：清田 ひろみ 木曜日
 日程：10/2 10/16 11/13 11/20
 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



初心者の方大歓迎！！

有酸素運動に脳トレを取り入れた簡単なダンスエクササイズです。健康的な身体作りや生活習慣病の予防にも効果的です。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 **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：10/7 10/14 10/21
 時間：9:00 ~ 10:15 対象：一般、シニア
 場所：朝日町保健福祉センター 持ち物：タオル、飲み物、バスタオル・ブランケット等

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。



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 火曜日
 日程：10/7 10/14 10/21 11/4
 時間：10:30 ~ 11:30
 場所：朝日町保健福祉センター
 持ち物：タオル、飲み物 対象：一般、シニア

体験教室 **太極拳教室 ~入門編~**

講師：平野 潤子 水曜日
 日程：10/1 10/15 10/29 11/5
 時間：9:30 ~ 11:30
 場所：朝日町保健福祉センター
 持ち物：タオル、飲み物 対象：一般、シニア

~姿勢改善・アンチエイジング~

体験教室 **健康体操教室**

講師：吉良 裕代 月曜日
 日程：10/6 10/20 10/27 11/10
 時間：9:30 ~ 10:30
 場所：朝日町保健福祉センター
 持ち物：タオル、飲み物 対象：一般、シニア

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 月曜日
 日程：10/6 10/20 10/27 11/10
 時間：10:45 ~ 11:45
 場所：朝日町保健福祉センター
 持ち物：タオル、飲み物 対象：一般、シニア

