



# AFSC 通信

令和7年  
12月号

あさひいわいスポーツクラブ 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7年度 第3クールのご案内～ ※随時受付中です


<b>体験教室</b> きら <sup>リズム</sup> RHYTHM ★シャイニーフィットネス★	
講師：吉良 裕代	木曜日
日程：1月15日(木) 2月5日(木)	きらRHYTHM★シャイニーフィットネス★とは・・・ 吉良先生によるフィットネス教室がリニューアルして 再登場!!フィットネスに筋トレやステップ、ウェーブリング等 の話題のメソッドを加えた脂肪燃焼プログラムです。
時間：11:00 ~ 12:00	
参加料：1回 800円	※令和8年度春からの定期クラス開講に先駆けて体験教室を開催します!初心者 の方もお久しぶりの方も大歓迎!体験教室だけでも是非ご参加ください。 吉良先生と一緒に「輝く女性」を目指しましょう♪
場所： <u>朝日町保健福祉センター</u>	
対象：一般、シニア	
持ち物：タオル、飲み物	




<b>イベント</b> 😊😊親子ベビトレヨガ教室 😊😊	
講師：坂本 愛香	金曜日
日程：1月30日(金)	親子ベビトレヨガ教室とは・・・ 親子で初めての習いごとに最適なのが、ベビトレヨガです。 親子でヨガをすることで、ママは身体の不調(肩こり、腰痛、骨盤の歪みなど)を改善し、お子さまは体幹を鍛えたり、脳トレ遊びを行います。 たくさん触れ合うことで、心も身体も満たされる時間にしましょう!
時間：11:00 ~ 11:45	
場所： <u>朝日町保健福祉センター</u>	たくさん触れ合うことで、心も身体も満たされる時間にしましょう!
参加料：会員：1,000円 非会員：1,200円 持ち物：バスタオル、飲み物	
対象：4か月から3歳くらいまでのお子様とその保護者 定員：12名	




## 第3クール 😊キッズ バasketボール教室

講師：清田 ひろみ	土曜日
日程：12/13 12/20 12/27 1/17 1/24 2/21 2/28 3/7 3/14 3/28	
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：小学1年生 ~ 6年生 持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物	


## 第3クール NEW 😊キッズ バドミントン教室 ②

講師：種村 美幸	火曜日
日程：12/23 1/6 1/20 1/27 2/3 2/10 2/17 3/3 3/10 3/24	
時間：18:25~19:40 場所：朝日町体育館 定員：18名	
参加料：6,000円(10回分) 対象：小学2年生 ~ 中学3年生 持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物	

## 第3クールバドミントン教室

講師：種村 美幸	火曜日
日程：12/23 1/6 1/20 1/27 2/3 2/10 2/17 3/3 3/10 3/24	
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	

## 第3クール卓球教室

講師：首藤 暢子	金曜日
日程：12/5 12/12 12/19 12/26 1/16 1/23 2/13 2/20 2/27 3/6	
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	

～😊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！

第3クール😊😊親子 すくすく教室① スポーツ



木曜日

講師：吉良 裕代  
日程：12/4 12/11 12/18 12/25 2/26 3/5 3/12 3/26  
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。

第3クール😊😊親子 すくすく教室② イングリッシュ



金曜日

講師：亀井 尚子  
日程：12/19 12/26 1/16 1/23 1/30 2/13 2/27 3/6  
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。

～☆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テ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。

第3クール😊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  
日程：12/5 12/19 2/13 2/27 3/13 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



第3クール😊😊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  
日程：12/12 12/26 2/20 3/6 3/27 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



第3クール😊😊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  
日程：12/5 12/19 2/13 2/27 3/13 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



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  
日程：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 対象：一般、シニア  
参加料：5,000円 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。

## 第3クール初級 エアロビクス教室

講師：清田 ひろみ  
 日程：12/11 12/18 1/8 1/15 1/29 2/5 2/12 2/19 3/5 3/12 木曜日  
 時間：9:45 ~ 10:45 定員：20名  
 場所：朝日町保健福祉センター 持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物  
 参加料：5,000円(10回分) 対象：一般、シニア

### 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：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  
 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：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  
 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：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  
 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：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  
 持ち物：タオル、飲み物  
 対象：一般、シニア 定員：15名

## ～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。  
事務所受付時間は、火～金曜日の 9:00 から 12:00 です。(混雑状況により前倒しすることもあります)  
開局時間内に申し込みに来ることができない場合は電話もしくはE-mailでお問い合わせください。
- ★参加が少ない教室は開講できない場合があります。
- ★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。
- ★申し込みは先着順となります。定員に達した場合は受付を締め切らせていただきます。
- ★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。(イベント・体験をのぞく)

## ～会員について～

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いたします。
- ☆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)

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

受付時間 火～金曜日 9:00～12:00

<b>体験教室</b>	<b>きらRHYTHM (1/ 15 2/5 )</b> ※どちらかに○ 両日も可		
ふりがな お名前			
住所	〒 - - ご自宅 TEL 携帯		

✂ 切り取り線 ✂

<b>イベント</b>	<b>親子ベビトレヨガ教室 (1/30)</b>		
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 ✂

キッズ教室参加申込書	<b>キッズ ( ) 教室</b>			
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		
	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	<b>すくすく教室 ① (スポーツ) ② (イングリッシュ)</b>			
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○			