



A F S C 通信

令和7年
4月号

あさひふれいスポーツクラブ HP <http://www.ccnnetmie.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7年度 第1クールのご案内

5月開講教室


下記の5月開講教室の参加申込みは、4月16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	: 5/8 5/15 5/22 5/29 6/5 6/12 6/19 6/26				
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。

😊😊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	: 5/9 5/23 5/30 6/6 6/13 6/27 7/4 7/11				
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	: 5/9 5/23 6/6 6/20 7/4	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

😊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	: 5/16 5/30 6/13 6/27 7/11	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

😊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	: 5/9 5/23 6/6 6/20 7/4	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

4月開講教室

下記の4月開講教室の参加申込みは 随時受け付けています。

😊 キッズ バスケットボール教室

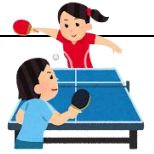
講師：清田 ひろみ 土曜日
日程：4/5 4/12 4/19 4/26 5/10 5/17 5/24 5/31 6/7 6/14
時間：9:00 ~ 10:20 場所：朝日町体育館
参加料：6,000円(10回分) 対象：新小学2年生 ~ 新6年生
持ち物：運動シューズ、タオル、飲み物 定員：15名

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



😊 キッズ レベルアップ卓球教室

講師：首藤 暢子 金曜日
日程：4/11 4/18 4/25 5/9 5/16 5/23 5/30 6/6 6/13 6/20
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



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。

バドミントン教室

講師：種村 美幸 火曜日
日程：4/15 4/22 5/13 5/20 5/27 6/3 6/10 6/17 7/1 7/8
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

講師：首藤 暢子 金曜日
日程：4/11 4/18 4/25 5/9 5/16 5/23 5/30 6/6 6/13 6/20
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

講師：吉良 裕代 月曜日
日程：4/14 4/21 4/28 5/12 5/19 5/26 6/2 6/9 6/16 6/23
時間：9:30 ~ 10:30 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：タオル、飲み物

健康体操とは、健康の維持増進のために、または生活の中の楽しみや充実感のために
行う競争しない体操です。

このクラスでは

・槍の棒を使ったストレッチ ・脳トレも一緒に行うリズムステップ
・軽快な音楽に合わせてのダンス体操 ・日々行える筋トレ 等
様々な内容でおこないます。いつも笑い声が絶えない楽しい時間です。
どなたでも参加出来るクラスです♪



バレトン教室 ※お子様と一緒に参加していただけます

講師：矢野 結佳 月曜日
日程：4/14 4/21 4/28 5/12 5/19 5/26 6/2 6/9 6/16 6/23
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

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！



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：4/8 4/22 5/13 5/20 5/27 6/3 6/10 6/17 6/24 7/1
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 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。



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：4/15 4/22 5/13 5/20 5/27 6/3 6/10 6/17 6/24 7/1
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 対象：一般、シニア 定員：15名 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。



太極拳教室～入門編～

講師：平野 潤子 水曜日
日程：4/9 4/16 4/30 5/7 5/14 5/21 6/4 6/11 6/18 7/2
時間：9:30～11:30 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



太極拳では、深い呼吸をしながらゆっくりと穏やかな動作を行います。動きに集中することで精神統一もでき、ストレスや不安の軽減など、リラックス効果が期待できます。太極拳は、力を使わず、スピードや特別な技術が必要ありません。どなたでも年齢に関係なく、ご自分のペースで無理なく運動できます。興味のある方は、是非お気軽にご参加ください。

初級 エアロビクス教室

講師：清田 ひろみ 木曜日
日程：4/3 4/10 4/17 5/8 5/15 5/29 6/5 6/12 6/19 7/10
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

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♪



～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。事務所開局時間は、火～金曜日の 9:00 から 12:00 です。これ以外では、
※4/16(水)は12:00～12:30及び17:30～18:30
4/19(土)は13:00～14:00 も開局します。
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。
- ★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。
- ★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(保険料含む)
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。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。

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)
 TEL 059-324-3560 E-mail afsc@ccnetmie.ne.jp
 受付時間 火～金曜日 9:00～12:00