



# A F S C 通信

令和8年  
3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8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11日(水) より開始します!

#### NEW 姿勢改善ヨガ ポールストレッチ※お子様と一緒に参加していただけます

講師	: Sana (佐波 真樹子)	火曜日
日程	: 4/14 4/21 4/28 5/12 5/19 6/9 6/23 6/30 7/7 7/14	
時間	: 9:00 ~ 10:00	
参加料	: 5,000円(10回分)	
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、ブランケット等	

半円のポール(かまぼこ型)を使って姿勢を整えます。身体の緊張をほぐして骨格を本来の正しい状態へとリセットします。運動初心者さんでも大丈夫! ムリせずゆっくり動くヨガストレッチをベースとした内容です。



#### NEW

#### シャイニー SHINee ステップ

講師	: 吉良 裕代	木曜日
日程	: 4/9 4/16 4/30 5/7 6/4 6/11 6/18 7/2 7/9 7/16	
時間	: 9:15 ~ 10:15	参加料 : 5,000円(10回分)
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	

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!! フィットネスに話題のステップエクササイズと筋トレを加えた脂肪燃焼プログラムです。



#### 😊 キッズ バレーボール教室

講師	: 中西 綾根	土曜日
日程	: 4/11 4/18 4/25 5/9 5/16 5/30 6/6 6/13 6/20 6/27	
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! 「バレーボールをやってみたい」「バスケット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。



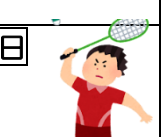
#### 😊 キッズ バスケットボール教室

講師	: 清田 ひろみ	土曜日
日程	: 4/11 4/18 4/25 5/9 5/16 5/30 6/6 6/13 6/20 6/27	
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



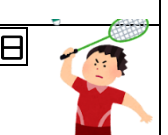
#### 😊 キッズ バドミントン教室①

講師	: 種村 美幸	火曜日
日程	: 4/14 4/21 4/28 5/12 5/19 5/26 6/2 6/9 6/16 7/7	
時間	: 17:10 ~ 18:25	場所 : 朝日町体育館 定員 : 18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②

講師	: 種村 美幸	火曜日
日程	: 4/14 4/21 4/28 5/12 5/19 5/26 6/2 6/9 6/16 7/7	
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 : 新小学2年生 ~ 新中学3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：4/17 4/24 5/1 5/8 5/15 5/29 6/5 6/12 6/19 6/26  
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：4/14 4/21 4/28 5/12 5/19 5/26 6/2 6/9 6/16 7/7  
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：4/17 4/24 5/1 5/8 5/15 5/29 6/5 6/12 6/19 6/26  
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：4/20 5/11 5/18 5/25 6/1 6/8 6/15 6/22 7/13 8/17  
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

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。



## 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：4/20 5/11 5/18 5/25 6/1 6/8 6/15 6/22 7/6 7/13  
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！



## 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：4/14 4/21 4/28 5/12 5/19 6/9 6/23 6/30 7/7 7/14  
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：4/8 4/15 4/22 5/13 5/20 5/27 6/3 6/10 6/17 6/24  
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



## 有酸素リズム教室

講師：清田 ひろみ 木曜日  
日程：4/9 4/16 4/30 5/7 6/4 6/11 6/18 7/2 7/9 7/16  
時間：10:30 ~ 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

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♪



## 5 月開講教室

下記の5月開講教室の参加申込みは、4月15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：5/14 5/21 5/28 6/4 6/11 6/18 6/25 7/2  
 時間：10:45 ～ 11:30 ※時間が変更になっておりますのでご注意ください  
 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：5/8 5/15 5/29 6/5 6/12 6/26 7/3 7/10  
 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は5月開講となりますので、次号(4月号)にてご案内いたします。

### ～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)  
申し込み開始日の3/11(水)に限り、開局時間を下記の通りに変更します。  
3/11(水) 9:00～12:30 17:30～18:30  
 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。(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)  
 TEL 059-324-3560 E-mail afsc@ccnetmie.ne.jp  
 受付時間 火～金曜日 9:00～12:00