

2020年度

継続
新規 

朝スポ会員 大募集!

朝スポは

- 地域住民の自主的な運営を目指す、地域密着型の「総合型地域スポーツクラブ」です

朝スポ会員になれば

- プログラム数は29講座・・・会員になればどのプログラムへも参加できます。

会員費は

- 入会金 500円（初年度のみ）
- ファミリー：12,000円/年
個人：7,200円/年
保険料：600円～1,850円/年（個人毎）

☆継続（変更なし）の方

各教室で受付

〔令和2年度会員継続きのご案内〕をご覧ください
朝スポクラブハウス（たんぽぽ2F）でもOK



☆新規・継続〈会員種類の変更あり〉の方 ※クラブハウスへお越しください。

曜日	受付場所	時間	2月	3月	備考
木	クラブハウス	14:00~17:00	13、20、27	5、12、19、26	
土	クラブハウス	9:30~11:30	—	7、14、21、28	
土	東刈谷小学校	13:00~17:15	29	21	体育館
日	クラブハウス	9:30~11:30	—	1、8、15、22、29	

4月11日（土）9：30～新規会員受付 たんぽぽ2F クラブハウス（定期総会時）

『朝スポHP』 <http://asasupo.web.infoseek.co.jp/> 検索サイト「朝スポ」で検索できます

『朝スポ運営スタッフ』募集 ⇒ ご連絡お待ちしております。

<携帯サイト>⇒

問合せ先：朝日総合スポーツクラブ 事務局 山口 博子 TEL 090-7862-2049



令和2年度 朝スポ開催講座紹介

No.	曜	種 目	参加資格	会 場	時間
1	月	ダンベル体操	〈一般〉	板倉会館	10:00~11:15
2		初心者バドミントン	〈小学生~一般〉	朝日中学校 (体育館2階)	19:00~20:30
3		月曜卓球〔サ〕	〈小学生~一般〉	朝日中学校 (卓球場)	19:00~20:45
4	火	火曜エアロビクス	〈高校生~一般〉	板倉会館	9:15~10:30
5		社交ダンス〈中級〉	〈一般〉	東刈谷市民センター	15:15~16:30
6		ウェルビクス	〈一般〉	東刈谷市民館	19:00~20:15
7	木	チアビクス	〈年中~小学3年生〉	たんぼぼ 野田市民館	18:00~19:00
8		水曜エアロビ&ヨガ	〈小学4年生~一般〉	たんぼぼ 野田市民館	19:15~20:45
9		ジュニアBクス	〈年中~小学3年生〉	たんぼぼ	18:00~19:00
10		3B体操&エアロビ	〈一般〉		19:15~20:40
11		初心者ミニテニス	〈 - 〉	東刈谷小学校	19:00~21:00
12		水曜バドミントン〔サ〕	〈小学生~一般〉	朝日中学校 (体育館2階)	19:00~20:30
13	木	ソフトエアロビ&ヨガ	〈一般〉	東刈谷市民館	9:15~10:30
14		グラビティエクササイズ	〈一般〉	たんぼぼ 野田市民館	13:30~15:00
15		らくらく健康体操&太極拳	〈一般〉 場名時	たんぼぼ 野田市民館	19:00~20:30
16	金	硬式テニス	〈一般〉	塩田テニスコート ★サークル3~4回	9:00~11:00
17		初心者ピラティス	〈一般〉	板倉会館	10:00~11:00
18		初心者ダンベル	〈一般〉	板倉会館	13:30~14:45
19		太極拳(制定拳)	〈一般〉	東刈谷市民センター	13:30~15:00
20		初心者太極拳(太極拳)	〈一般〉		15:00~16:30
21		卓 球	〈小学生~一般〉	朝日中学校 (卓球場)	19:00~20:45
22		金曜卓球<サークル>	〈小学生~一般〉		19:00~20:45
23		フォークダンス	〈高校生~一般〉	たんぼぼ 野田市民館	19:30~21:00
24		エンジョイ朝スポ	〈一般〉	開催日時・場所は事務局におたずねください	
25	土	硬式テニス〔サ〕	〈一般〉	塩田テニスコート	9:00~11:00
26		ミニテニス〔サ〕	〈一般〉	体育館	A 13:00~17:00
		*ミニバス開催時は時間変更		ミニバス開催時	B 13:00~16:30
27	ミニバスケットボール	〈小学生~一般〉	東刈谷小学校 (体育館)	15:45~17:15	
28	日	ウォーキング(約5km)	〈小学生~一般〉	①たんぼぼ ②東刈谷市民センター	8:00~9:00
29		サンデー卓球	〈小学生~一般〉	朝日中学校 (卓球場)	15:00~17:00
木					14:00~17:00
土		運動効果測定・会員受付	会員・新規受付	朝スポクラブハウス	9:30~11:30
日					9:30~11:30

種目により月2～4回開催

No.	内 容
1	☆初心者の方歓迎！リズミカルな音楽に合わせて体を動かします。
2	☆子どもから大人もいろいろな年代が参加。経験、未経験者歓迎！仕事を終えてGO朝スポ。
3	☆子供からシニアまで卓球を楽しみましょう！指導者はいません。卓球ボール持参です。
4	☆初めてエアロビを習う方におすすめ！音楽に合わせてストレス解消！
5	☆元気はつらつ背筋をのばしてステップも軽やかに。初心者も出来る範囲で楽しみましょう。！
6	☆バランスアップ、肩こりや腰痛予防、エアロビと筋力アップ男性も参加しやすい講座。
7	☆継続状況により、新規参加者の制限をしています。いろいろなイベントに参加します。
8	☆参加年齢は小学4年生に変更。送迎するより一緒に参加して楽しみましょう！男性参加OK
9	☆男の子も一緒に3Bを使い音楽に合わせて踊ったり体操します。運動神経や体幹鍛え、運動能力向上が目標！イベントに参加します。部屋が狭いので参加人数を制限しています。
10	☆3B（ボール、ベル、ベルダー）を使い運動になるように工夫された体操で老若男女楽しく参加出来ます。
11	☆バドミントンコートで、ルールは簡単。運動をやってみたい大人が楽しめるスポーツです。テニス経験者や若い世代の方たちの参加歓迎!
12	☆指導者はいませんが、戦術・技術向上と運動不足解消に楽しく運動していきます。シャトル持参
13	☆どなたでも参加しやすい講座です。エアロビのあと、ヨガを行います。男性参加OK
14	☆2回/月の開催講座。無理なく参加できます。筋力、柔軟、肩こり、腰痛予防、姿勢も良くなります。
15	☆気功や柔軟体操・筋肉強化、能活運動他いろいろ行い、後半は太極拳を行います。
16	☆定年後の方の参加者が増えました。初心者も安心して参加できる講座。基礎練習とゲームをします。
17	☆骨盤矯正や体のひずみを矯正し、体幹をきたえます。女性に人気のある講座です。
18	☆初心者講座なので初めての方も参加しやすい講座です。有酸素運動で体脂肪を燃やしましょう！ペットボトル2本持参
19	☆簡化二十四式と扇を主に練習しています。経験者の参加歓迎！男性も参加しています。
20	☆簡化二十四式を主に練習しています。初心者対象なので安心して参加できます。男性も参加しています。
21	☆教室だから、初めての方でも安心して参加出来ます。経験者もOK。みんなで楽しく練習しましょう。
22	☆指導者はいませんが、週末は卓球でリフレッシュ！楽しく運動しています。ボール持参
23	☆初心者歓迎！和気あいあい。益々元気！みんなでパワーアップ男性も参加しています。
24	☆日帰りで大人の遠足。事前申し込みが必要。参加費、交通費別途要。
25	☆指導者はいませんが青空の下でテニスを楽しみましょう！ボール持参してください。
26	☆久しぶりに運動してみたい方ミニテニス覚えませんか？テニス経験者も十分楽しめます。未経験の方も年齢問わず楽しめるスポーツです。60才から始めても大丈夫！
27	☆基本練習とゲームの基本を覚えます。子供と一緒にバスケットを楽しみたい方歓迎！
28	☆足は第二の心臓と言われています。遅く歩いても大丈夫。参加して歩く仲間増やしましょう。
29	☆月2/回午後、休日に家族で卓球、一人で参加も大丈夫、指導者がいるので初心者も参加出来ます。
—	☆エアロバイクやレッグマジックサークルでちょっと運動。さらさ度測定、会員受付も行っています。

朝スポは昨年10月設立15周年を迎えました



設立15周年記念式典の様様 2019年10月 南部生涯学習センターにおいて

スローガン「朝スポで 健康づくり 友だちづくり まちづくり」

- ★ハイウェイオアシス刈谷の「健康の日」イベント参加・・・チアビクス、フォークダンス
- ☆刈谷市スポーツフェスタ参加・・・チアビクス、太極拳
- ★刈谷市総合型交流大会参加・・・卓球、バドミントン
- ☆朝スポハイキング・・・ウォーキング（15年連続）
- ★福祉施設慰問、野田・東刈谷地区文化際・敬老会への参加等

朝スポで
仲間作り

令和2年度朝スポ定期総会

4月11日（土）10：00～ 会場：クラブハウス（たんぽぽ2F）

10：10 朝日総合スポーツクラブ定期総会

11：00 終了予定

☆新規会員受付します。9：30～12：00