



朝日スポーツクラブだより



第66号 平成29年6月5日 発行

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」

衣・食・住そして動く運動

人生80才代。生活の基本は衣・食・住です。さらに元気な80才代を過ごすには、3要素に加え動（運動）が不可欠です。朝スポは健康づくりを応援します。

個人会員の方

朝スポは皆さまとご家族の方が元気になるように活動しています。そこで耳より情報です。個人会員の方が家族会員になるには、差額分と保険・変更料を払うだけと知っていますか？

差額分
400円



残り
月分



人数分
保険

変更料
200円

例えば、7月からお父さんと子ども1名の追加の3人で「家族会員」になるには。
400円×9か月 + 保険料（大人600円、子ども800円）
+ 変更料200円 = 5,200円で家族みんなが健康に！！

平成29年5月現在の会員

個人会員	285名
家族会員	66家族 171名
合計	456名

29年度会員募集について

朝スポは、会員の皆さんと作り、育てるスポーツクラブです。

昨年に比べ、会員数が減少しています。

朝スポは常時、会員募集しています。お友達、ご家族方に「朝スポ」をご紹介ください。

5月21日「刈谷市クラブ発表会」inオアシスハイウェイ刈谷



ハイウェイオアシス刈谷において刈谷市総合型クラブの各教室の発表会を開催。富士松、雁が音、依佐美の各クラブの代表教室のメンバーが踊りを披露していただきました。朝スポからは「フォークダンス教室」「チアビクス教室」参加しました。

『朝スポHP』 <http://asasupo.lets-sports.net/> 検索サイト「朝スポ」で検索できます

『スタッフ・スポーツ指導者』募集 ⇒ ご連絡お待ちしております。

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

各教室で、変則開催となっているところが多くあります。また都合により、プログラムが変更・中止される場合があります。ご理解ご協力をお願いします。

「開催日一覧」は裏面です

平成29年7月～9月 朝スポ開催一覧

平成29年6月1日現在

No.	曜	種目	会場	時間	7月					8月				9月				
1	月	ダンベル体操	板倉会館	10:00 ~ 11:15	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	
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	10	17	7	14	21	28	4	11	18				
3		月曜卓球【サ】 <小学生～一般>	朝日中学校 (卓球場)	19:00 ~ 20:45	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	
4	火	火曜エアロピクス <高校生～一般>	板倉会館	9:15 ~ 10:30	4	11	18	1	8	15	22	5	12	19				
5		社交ダンス(中級) <一般>	東刈谷市民センタ-	15:15 ~ 16:30	4	11	18	1	8	15	22	5	12	19				
6		ウェルピクス <一般>	東刈谷市民館	19:00 ~ 20:15	4	11	18	1	8	15	22	5	12	19				
7		バスケットボール【サ】 <中学生以上>	朝日中学校 (体育館2階)	19:00 ~ 21:00	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	
8	水	チアピクス <年中～小学3年>	たんぼぼ (開催場所変更)	18:00 ~ 19:00	5	12	19	2	9	16	23	6	13	20				
9		水曜エアロピ&ヨガ <小学4年生～一般>		19:15 ~ 20:45	5	12	19	2	9	16	23	6	13	20				
10	水	ジュニアBクス <年中～小学3年生>	たんぼぼ	18:00 ~ 19:00		12	26		9	23		13	27					
11		3B体操&エアロピ <一般>		19:15 ~ 20:40	5	12	26	2	9	23	6	13	27					
12		初心者ミニテニス <一般>	東刈谷小学校	19:00 ~ 21:00	5	12	19	26	X	9	X	23	30	6	13	20	27	
13	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	5	12	19	26	2	9	X	23	30	6	13	20	27		
14	木	ソフトラピ&ヨガ <一般>	東刈谷市民館	9:15 ~ 10:30	6	13	20	3	10	24	7	14	21					
15		グラビティエクササイズ <一般>	たんぼぼ	13:30 ~ 15:00	13	27	10	24	14	28								
16	金	硬式テニス <一般>	塩田テニスコート ★サークル5回	9:00 ~ 11:00	14	28	11	25	8	22								
17		初心者ピラティス <一般>	板倉会館	10:00 ~ 11:00	14	28	11	25	8	22								
18		初心者ダンベル <一般>	板倉会館	13:30 ~ 14:45	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	
19		太極拳(制定拳) <一般>	東刈谷市民センタ-	13:30 ~ 15:00	7	14	21	4	11	18	25	1	8	15				
20		初心者太極拳(太極拳) <一般>		15:00 ~ 16:30	7	14	21	4	11	18	25	1	8	15				
21		卓球 <小学生～一般>	朝日中学校 (卓球場)	19:00 ~ 21:00	7	14	21	28	4	X	18	25	1	8	15	22		
22		金曜卓球<サークル> <小学生～一般>			7	14	21	28	4	X	18	25	1	8	15	22	29	
23		フォークダンス <一般>	たんぼぼ	19:30 ~ 21:00	14	28	11	25	8	22								
24	エンジョイ朝スポ<一般> 10キロ程度歩ける方	近郊ウォーキング事前申込必要 開催日変更あり			28	25	22											
25	土	硬式テニス【サ】 <一般>	塩田テニスコートA面	9:00 ~ 11:00	8	22	12	26	9	23								
26		ミニテニス【サ】 <小学生～一般>	東刈谷小学校	13:00 ~ 17:00A	1	8	15	22	29	5	X	X	26	2	9	X	23	X
27		ミニバスケットボール <小学生～一般>		13:00 ~ 16:30B	B	B	A	B	A	A	X	X	X	B	B	B	X	A
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	8:00 ~ 9:00	2	9	16	6	13	20	3	10	17					
29		サンデー卓球 <小学生～一般>	朝日中学校 卓球場	15:00 ~ 17:00	①	②	①	②	①	②	①	②						
運動効果測定・会員受付(木)				クラブハウス	14:00 ~ 16:30	13	27	10	24	14	28							
運動効果測定・会員受付(日)				クラブハウス	9:30 ~ 11:30	2	6	3										
会員受付 東刈谷小学校体育館(土)				13:30 ~ 16:30	ミニテニス、ミニバス開催時に事務局で受付可													
会員受付 上記以外も受け付けします				電話問い合わせ														

・19時以降、中学生以下の参加は保護者同伴又は送迎をお願いします。【事故防止のため】

種目により月1～4回開催。会場が確保できないとき又学校の修繕工事・行事で使えないとは中止になります

No.	曜	内 容
1		☆初心者の方歓迎!リズムカルな音楽に合わせて体を動かします。
2	月	☆子供から大人まで多世代が参加。経験、未経験OK!仕事を終えてGO朝スポ ラケット教室用有ります
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。ボール持参です。
4		☆初めてエアロビを習う方にお勧め!音楽に合わせて体を動かし、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。初心者も出来る範囲で楽しみましょう!
6	火	☆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		☆バスケで運動不足解消!中学生以上参加出来ます。
8		☆参加人数が多いので継続状況により新規参加者を制限しています。
9		☆4年生から参加出来ます。エアロビやヨガも行います。男性の参加OK。親子で参加できます。
10	水	☆男子も参加しています。音楽に合わせて踊ったり体操を行い、運動能力向上、運動神経や体幹を鍛えます。
11		☆3B(ボール、ベル、ベルダー)を使い運動し易いように工夫された体操と、エアロビも行います。男性参加OK
12		☆テニスとの違いは必ずフンバウンドで打ち合いボレー禁止、幅広い年代で楽しめます。ラケット貸します
13		☆指導者はいませんが戦術、技術向上運動不足解消に楽しく運動しています。シャトル持参
14	木	☆開催時間は9時15分からです。初めての方も後方で見よう見まねでやれば大丈夫!
15		☆2/月回開催講座なので無理なく参加できます。筋力、柔軟、肩こり、腰痛予防、姿勢もよくなります。
16	木	☆定年後の参加者が増えました。女性は若い年代が多く参加しています。初心者も安心して参加できます
17		☆骨盤矯正や体の歪の矯正や体幹を鍛えます。女性に人気のある講座です。
18	金	☆初心者も安心して参加できます。経験者も参加できます。ダンベルの代わりにペットボトル2本持参。
19		☆経験者歓迎・簡化24式と扇を主に練習しています。男性も多く参加しています。
20		☆初心者を対象にした講座なので安心して参加できます。定年後の男性も参加しています。若い女性から70歳代とさまざまな年齢です。簡化24式を繰り返して練習するので気楽に参加できます。
21		☆初心者から経験者、学生と幅広い年代がいろいろな目的で参加しています。
22		☆指導者はいませんが皆で協力して週末は卓球を楽しんでいます。ボール持参。
23		☆初心者歓迎!若い年代歓迎!フォークダンスで世界の曲を踊りましょう!男性参加OK
24		☆毎月1回開催し昨年は伊良湖の菜の花、高遠のしだれ桜、入笠山のスズラン、大井川鉄道に乗ったり、東海自然歩道も歩きました。今年も大人の遠足楽しみましょう!
25		☆老若男女参加しています。皆んなで協力してテニス楽しんでいます。ボール持参
26	土	☆運動不足のお父さんお母さんにお勧め講座です。もちろん20代～の若い方たちも大歓迎!
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! 男の子たちが多く参加しています。
28	日	☆足は第二の心臓と言われています。遅く歩いても大丈夫。歩いて健康維持しましょう!
29		☆月2回開催だから参加し易い講座。、指導者がいるので初心者も安心して参加出来ます。
PM AM	木 日	☆会員受付や血液さらさら度測定が出来ます。活動写真を見に来て下さい。
PM	土	☆ミニテニス、ミニバス講座に、事務局がいる時は会員受付をします。問い合わせ 090-7862-2049
		☆上記以外でも会員受付します。問い合わせ 090-7862-2049