



朝日スポーツクラブだより



第72号 平成30年12月9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」

第7回 <琵琶湖一周ウォーキング>

- ☆平成30年12月21日（金）6：10 野田新町駅に集合
- ★コース 近江八幡運動公園～堅田駅（距離：約20キロ）
- ☆参加費3,500円位（電車賃、バス代、参加費）多少変動あり
- ★持ち物：弁当、防寒具、帽子、飲み物、手袋等
- ☆対象：朝スポ会員
- ※平坦なコースです。<要申込み・電話をください>

平成30年11月末現在の会員数

個人会員	329名
家族会員	72家族 204名
合計	533名

朝スポを紹介してください

30年度が第3四半期がすぎました。皆さん、お友たちと一緒に「朝スポ」で汗を流しませんか。

現在のプログラムを維持してゆくため、一人でも多くのお友だちを「朝スポ」にお誘いください。

新春特別企画

たんぽぽ駐車場に集合

- ☆1月6日（日）8：00～11：30 ウォーキング
- ★コース（往路）たんぽぽ→市原神社→逢妻駅（復路・電車）逢妻駅→野田新町駅（190円必要）

イベント参加情報「ファミラブ2018」

- ☆平成31年2月2日（土）12：40～13：30
- ★場所：産業振興センター
- ☆チア教室、ジュニアビクス教室参加がします。

楽しみ!!



第4回 刈谷市総合型地域スポーツクラブ卓球交流会

- ☆平成31年3月16日（土）8：30～14：30
- ★場所：ウイングアリーナ（メインアリーナ）
- ☆参加費：300円/一人 <一般、シニア、シングルス、ダブルス>
- ★卓球教室講師に申し込んでください

どなたでも参加できます



刈谷市総合型地域スポーツクラブバドミントン交流会

- ☆平成30年10月28日（日） 刈谷市体育館
- ★初心者の部 河野、窪川ペア 優勝
- ☆小学生Aの部 石川、杉本ペア 準優勝



『朝スポHP』 <http://asasupo.lets-sports.net/>
『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 090-7862-20

朝スポ
携帯
サイト



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31年1月～3月 朝スポ開催一覧 【サ】サークルです。指導者はいません 平成30年12月7日現在

No.	曜	種目	会場	時間	1月			2月			3月						
1	月	ダンベル体操 〈一般〉	板倉会館	10:00～11:15	7	14	21	28	4	11	18	25	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	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	
3		月曜卓球【サ】 〈小学生～一般〉	朝日中学校 (卓球場)	19:00～20:45	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	
4	火	火曜エアロビクス 〈高校生～一般〉	板倉会館	9:15～10:30	7	8	15	22	5	12	19		5	12	19		
5		社交ダンス(中級) 〈一般〉	東刈谷市民センター	15:15～16:30	7	8	15	22	5	12	19		5	12	19		
6		ウェルビクス 〈一般〉	東刈谷市民館	19:00～20:15	7	8	15	22	5	12	19		5	12	19		
7	新	ソフトバレー&ニュースポーツ【サ】 〈小学4年生以上〉	朝日中学校 (体育館2階)	19:00～21:00	7	8	15	22	29	5	12	19	26	4	12	19	26
8	水	チアビクス 〈年中～小学3年〉	東刈谷市民センター	18:00～19:00	7	9	16	23	6	13	20		6	13	20		
9		水曜エアロビクス 〈小学4年生～一般〉		19:15～20:45	7	9	16	23	6	13	20		6	13	20		
10		ジュニアBクス 〈年中～小学3年〉	たんぼぼ	18:00～19:00	7	9		23		13		27		13		27	
11		3B体操&ソフトエアロビ 〈一般〉		19:15～20:40	7	9	16	23	6	13		27	6	13		27	
12		初心者ミニテニス 〈一般〉	東刈谷小学校	19:00～21:00	7	9	16	23	30	6	13	20	27	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	7	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	
14	木	ソフトエアロビ&ヨガ 〈一般〉	東刈谷市民館	9:15～10:30	7	10	17	24	7	14	21		7	14	21	28	
15		グラビティエクササイズ 〈一般〉	たんぼぼ	13:30～15:00	7	10		24		14		28		14		28	
16	金	硬式テニス 〈一般〉	塩田テニスコート ☆サークル4回	9:00～11:00	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29
17		初心者ピラティス 〈一般〉	板倉会館	10:00～11:00		11		25		8		22		8		22	
18		初心者ダンベル 〈一般〉	板倉会館	13:30～14:45	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29
19		太極拳(制定拳) 〈一般〉	東刈谷市民センター	13:30～15:00	4	11	18	25	1	8	15		1	8	15		
20		初心者太極拳(太極拳) 〈一般〉		15:00～16:30	4	11	18	25	1	8	15		1	8	15		
21		卓球 〈小学生～一般〉	朝日中学校 (卓球場)	19:00～20:45	4	11		25	1		15		1		15		
22		金曜卓球【サ】 〈小学生～一般〉				18		8	22		8	22	29		8	22	29
23		フォークダンス 〈一般〉	たんぼぼ	19:30～21:00	4	11		25	8	22			8	22			
24	エンジョイ朝スポ 〈一般〉 10キロ程度歩ける方	日帰りで大人の遠足。事前申込必要 開催日変更あり、参加費、交通費別途		4			25		22				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		12		26		9		23		9		23	
26		ミニテニス【サ】 〈小学生～一般〉	東刈谷小学校	13:00～17:00A	4	12	19	26	9	16	23	9	16	23	30		
27		ミニバスケットボール 〈小学生～一般〉		13:00～16:30B	5	B	B	A	9	16	23	9	16	23	B	B	
28	日	ウォーキング(約5km) 〈小学生～一般〉	たんぼぼ市民センター 1/6市原神社までW	8:00～9:00 電車賃190円持参	6	13	20		3	10	17		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		13		27		10		24		10		24	
		運動効果測定・会員受付(木)	クラブハウス	14:00～17:00		10	17		7	14	21	28	7	14		28	
		測定・会員受付(土)		9:30～11:30											16		
		運動効果測定・会員受付(日)		9:30～11:30			13		3					10	17	24	31
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がいる時は会員受付します												
会員受付 上記以外も受け付けします				電話問い合わせ 090-7862-2049 事務局 山口 博子													

・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】