



朝日スポーツクラブだより



第85号 令和3年12月8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」

「入会チャンス！！」朝スポをお友達に紹介下さい！！

新型コロナウイルス感染症も少しずつ減少方向に進んではいますが、運動不足から身体的及び精神的な健康を脅かす健康二次被害も懸念されます。意識的に運動・スポーツに取り組むことは、健康の保持・増進だけでなく、ストレス解消、自己免疫力を高めてウイルス性感染症を予防することにも役立ちます。



1月～3月は朝スポ会費も安く、「おためし期間」として絶好のチャンスです。ぜひお友達に「朝スポ」を紹介下さい。

教室紹介「ビギナーズヨガ」

☆11月～開催した新講座が好評！！

※開催月日：第2、第4金曜日

※開催時間：18：30～19：30

※開催場所：野田市民館

※参加対象：中学生～一般



1月～3月の会費

参加費：1800円

保険代：150円

入会金：500円

計2450円

※個人会員の大人の場合

新春 ウォーキング開催について

※開催月日：2022年1月9日（日曜日）小雨決行

※集合場所：たんぼぼ正面玄関バス停（バス8：03発）

※集合時間：7：55 ※帰着予定：12時ごろ

※コース：「鬼みち」三河高浜港駅～三河高浜駅（約4.5キロ）

※交通費：680円 ※持ち物：水筒、帽子、手袋

「鬼みち」は、平成8年より国のウォーキングトレイル事業で整備され、「平成27年度新日本歩く道紀行100選ふるさとの道」に認定されています。鬼瓦や飾り瓦をはじめ地域産業の瓦文化をテーマとした道です。



鬼みちマップ



緊急連絡「朝スポ教室」新型コロナウイルス対応

愛知県の緊急事態宣言発令が出た場合、施設利用が制限されます。教室参加の際は、右のQRコードを携帯・スマホで読み取り【朝スポ伝言板】で確認ください。



「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

『朝スポKnet』 <http://asasupo.lets-sports.net/mein.html>

『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

令和4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

令和3年11月25日

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	/	10	17	24		7	14	21		7	14	21	28	
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	/	10	17	24	31	7	X	X	X	7	14	21	28	
3		月曜卓球【サ】 〈小学生～一般〉	朝日中学校 (卓球場)	19:00～20:45	/	10	17	24	31	7	14	21	X	7	14	21	28	
4	火	火曜エアロビクス 〈高校生～一般〉	板倉会館	9:15～10:30	/	11	18	25		1	8	15		1	8	15		
5		朝スポサロン【サ】 〈卓球他〉	野田市民館	9:00～10:30	/	18				1	15			1	15			
6		親子運動遊びスパークルキッズ 〈1歳～未就学児〉		11:00～12:00	/	18				1	15			1	15			
7	水	チアピクス 〈年中～小学6年〉	野田市民館	18:00～19:00	/	12	19	26		2	9	X	23	2	9	16		
8		水曜エアロビクス 〈小学4年生～一般〉		19:15～20:45	/	12	19	26		2	9	16		2	9	16		
9		ジュニアBクス 〈年中～小学3年〉	たんぼぼ	18:00～19:00	/	12	26			9	23			9	23			
10		3B体操&ソフトエアロビ 〈一般〉		19:15～20:40	/	12	19	26		2	9	23		2	9	23		
11		初心者ミニテニス 〈一般〉	東刈谷小学校	19:00～21:00	/	12	19	26		X	9	16	23	2	X	X	23	30
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	/	12	19	26		2	9	X	X	X	9	16	23	30
13	木	ソフトエアロビ&ヨガ 〈一般〉	東刈谷市民館	9:15～10:30	/	13	20	27		3	10	17	24	3	10	17		
14		グラビティエクササイズ 〈一般〉	野田市民館	13:30～15:00		13	27			10	24			10	24			
15		らくらく健康体操& 太極拳(揚名時)		18:30～20:00		13	27			10	24			10	24			
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		7	14	21	28		4	11	18	25	4	11	18	25
17		初心者ピラティス 〈一般〉	板倉会館	10:00～11:00		14	28			11	25			11	25			
18		初心者ダンベル 〈一般〉	東刈谷市民館	13:30～14:45	/	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	
19		太極拳(制定拳) 〈一般〉	野田市民館	13:30～15:00		7	14	21		4	11	18		4	11	18		
20		卓球 〈小学生～一般〉	朝日中学校 (卓球場)	19:00～20:45		7	21			4	18			4	18			
21		金曜卓球【サ】 〈小学生～一般〉				14	28			11	25		11	25				
22		フォークダンス 〈一般〉	たんぼぼ研修室	13:30～15:00		14	28			11	25			11	25			
23		はじめてのビギナーズヨガ 〈中学生～一般〉	野田市民館	18:30～19:30		14	28			11	25			11	25			
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				21				18					25		
25	土	硬式テニス【サ】 〈一般〉	塩田テニスコート	9:00～11:00		8	22			12	26			12	26			
26		ミニテニス【サ】 〈小学生～一般〉	東刈谷小学校	13:00～17:00A	/	8	15	22	29	X	12	19	26	X	X	19	26	
27		ミニバスケットボール 〈小学生～一般〉		13:00～16:30B	/	B	A	B	A	X	B	A	B	X	X	A	A	
28	日	ウォーキング約5km 〈小学生～一般〉	①たんぼぼ ②市民センター	8:00～9:00	/	9	16	23		6	13	20		6	13	20		
29		サンデー卓球 〈小学生～一般〉	朝日中学校 (卓球場)	15:00～17:00		9	23			13	X			13	27			
		運動効果測定・会員受付(木)	クラブハウス	15:30～17:30			13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31
		運動効果測定・会員受付		9:30～11:30			16			6				5	12	19	26	
		会員受付 東刈谷小学校体育館(土)		9:30～11:30										6	13	20	27	
		会員受付 上記以外も受け付けします		13:30～16:30	ミニテニス講座に事務局がいるときは受付します													
					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】