



朝日スポーツクラブだより



第87号 令和4年3月15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」

スポーツで「ストレス解消とコロナに負けない」

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せんが、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。



新講座紹介「ストレッチ」&リズム体操 「朝スポサロン2」

☆いよいよ 5月12日から開催です

◇講座名：「ストレッチ&リズム体操」

※開催月日：第2、第4木曜日

※開催時間：13：15～14：15

□開催場所：野田市民館

□参加対象：一般

□グラビティエクササイズより変更になりました。

☆こちらは 4月14日から開催です

◇講座名：「朝スポサロン2」

※開催月日：第2、第4木曜日

※開催時間：14：30～16：30

□開催場所：野田市民館

□参加対象：一般 <卓球 他>



「ストレッチ&リズム体操」
加藤 講師

初心者の方も参加しやすい講座です。凝りをほぐすストレッチをゆっくり行い、リズムに合わせて簡単なステップ運動をします。みんなでリフレッシュしましょう！

朝スポ教室 In フローラルガーデン よさみ

◇フローラルガーデンよさみで朝スポ教室の発表会を開催します（マルシェ開催日）

※開催日時：年4月3日（日曜日）10：30～

※開催場所：フローラルガーデンよさみ（刈谷市高須町）

※出演教室：「太極拳」「フォークダンス」「チアビクス」

応援よろしく



『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

『入会は随時受け付けています』 ⇒ 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

令和4年4月～6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4年3月6日

No.	曜	種目	会場	時間	4月			5月			6月							
1	月	ダンベル体操 〈一般〉	板倉会館	10:00～11:15	/	11	18	25	/	9	16	23	30	6	13	20	27	
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	/	11	18	25	/	9	16	23	30	6	13	20	27	
3		月曜卓球【サ】 〈小学生～一般〉	朝日中学校 (卓球場)	19:00～20:45	4	11	18	25	/	9	16	23	30	6	13	20	27	
4	火	火曜エアロビクス 〈高校生～一般〉	板倉会館	9:15～10:30	/	12	19	26	/	10	17	24	7	14	21			
5		朝スポサロン【サ】 〈卓球他〉	野田市民館	9:00～10:30	5		19		/	17			7		21			
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	5		19		/	17			7		21			
7	水	チアピクス 〈年中～小学6年〉	野田市民館	18:00～19:00	6	13	20		/	11	18	25	1	8	15			
8		水曜エアロビクス 〈小学4年生～一般〉		19:15～20:45	6	13	20		/	11	18	25	1	8	15			
9	変更	3B体操&ソフトエアロビ 〈一般〉	野田市民館 開催場所・時間変更	13:30～14:45	6	13	20	27	/	11	18	25	1	8	15	22		
10	木	初心者ミニテニス 〈一般〉	東刈谷小学校	19:00～21:00	X	13	20	27	/	11	18	25	1	8	15	22	29	
11		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	X	13	20	27	/	11	18	25	1	8	15	22	29	
12	(新講座)	ソフトエアロビ&ヨガ 〈一般〉	東刈谷市民館	9:15～10:30	7	14	21		/	12	19	26	2	9	16			
13		ストレッチ&リズム体操 〈一般〉	野田市民館	13:15～14:15	/				12	26		9	23					
14		朝スポサロン 2【サ】 〈卓球他〉	(新講座)	14:30～16:30					14	28		12	26		9	23		
15		らくらく健康体操& 太極拳(楊名時)	野田市民館	18:30～20:00		14	28		12	26		9	23					
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	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	
17		初心者ピラティス 〈一般〉	板倉会館	10:00～11:00		8	22			13	27		10	24				
18		初心者ダンベル 〈一般〉	東刈谷市民館	13:30～14:45	1	8	15	22	6	13	20	27	3	10	17	24		
19	変更	太極拳(制定拳) 〈一般〉	東刈谷市民センター 開催場所変更	13:30～15:00	1	8	15			6	13	20			3	10	17	
20	変更	卓球 〈小学生～一般〉	朝日中学校 (卓球場)	19:00～20:45	1		15			6		20			3	X		
21		金曜卓球【サ】 〈小学生～一般〉			8		22	29			13	27		10	24			
22	変更	フォークダンス 〈一般〉	野田市民館 開催場所変更	13:30～15:00		8	22			13	27		10	24				
23	変更	バランストレーニング&ヨガ 〈中学生～一般〉	野田市民館	18:30～19:30		8	22			13	27		10	24				
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				22			20				17				
25	土	硬式テニス【サ】 〈一般〉	塩田テニスコート	9:00～11:00		9		23			14	28		11	25			
26	変更	ミニテニス【サ】 〈小学生～一般〉	東刈谷小学校 一部開催場所変更	13:00～17:00A 13:00～16:30B	2	9	16	X	30	7	14	21	28	4	11	X	X	
27		ミニバスケットボール 〈小学生～一般〉	(朝日小学校体育館)	15:45～17:15	未定			未定			未定							
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	3	10	17			/	8	15	22	5	12	19		
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	10	24			8	22		12	26			
		運動効果測定・会員受付(木)	クラブハウス	15:30～17:30	7		21			/	19			2		16	30	
		運動効果測定・会員受付(日)		9:30～11:30	3					/	8			5				
		会員受付(木)	野田市民館	14:30～16:30	朝スポサロン(木)に事務局がいるときは受付します													
		会員受付(土)	東刈谷小学校体育館	13:30～16:30	ミニテニス講座(土)に事務局がいるときは受付します													
		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】