

平成31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 平成31年2月5日現在

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	/	8	15	22	29	/	6	13	20	27		3	10	17	24	
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	/	8	15	22	/	6	13	20	27		3	10	17			
3		月曜卓球【サ】 〈小学生～一般〉	朝日中学校 (卓球場)	19:00 ~ 20:45	1	8	15	22	29	6	13	20	27		3	10	17	24		
4	火	火曜エアロビクス 〈高校生～一般〉	板倉会館	9:15 ~ 10:30	/	9	16	23	/	7	14	21	28		4	11	18			
5		社交ダンス(中級) 〈一般〉	東刈谷市民センター	15:15 ~ 16:30	/	9	16	23	/	7	14	21		4	11	18				
6		ウェルビクス 〈一般〉	東刈谷市民館	19:00 ~ 20:15	2	9	16			7	14	21		4	11	18				
7	水	チアビクス 〈年中～小学6年〉	東刈谷市民センター	18:00 ~ 19:00	/	3	10	17	24	/	1	8	15	22	29	5	12	19	/	
8		水曜エアロビクス 〈小学4年生～一般〉		19:15 ~ 20:45	/	3	10	17	24	/	1	8	15	22	29	5	12	19	26	
9		ジュニアBクス 〈年中～小学3年〉	たんぼぼ	18:00 ~ 19:00		10	24			/	1	8	22		12	26				
10		3B体操&ソフトエアロビ 〈一般〉		19:15 ~ 20:40	3	10	24			/	1	8	15	22		5	12	26		
11		初心者ミニテニス 〈一般〉	東刈谷小学校	19:00 ~ 21:00	3	10	17	24			/	1	8	15	22	29	5	X	19	26
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	X	10	17	24			/	1	8	15	22	29	5	12	19	26
13	木	ソフトエアロビ&ヨガ 〈一般〉	東刈谷市民館	9:15 ~ 10:30	/	4	11	18	25	X	9	16	23	30	6	13	20			
14		グラビティエクササイズ 〈一般〉	たんぼぼ	13:30 ~ 15:00		11	25				9	23		13	27					
15		医療体操(新講座) 〈一般〉	たんぼぼ	18:00 ~ 19:30		11	25				9	23		13	27					
15	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	5	12	19	26			3	10	17	24	31	7	14	21	28	
16		初心者ピラティス 〈一般〉	板倉会館	10:00 ~ 11:00		12	26				10	24		14	28					
17		初心者ダンベル 〈一般〉	板倉会館	13:30 ~ 14:45	/	5	12	19	26	/	3	10	17	24	31	/	7	14	21	28
18		太極拳(制定拳) 〈一般〉	東刈谷市民センター	13:30 ~ 15:00	5	12	19			/	3	10	17	24		7	14	21		
19		初心者太極拳(太極拳) 〈一般〉		15:00 ~ 16:30	5	12	19			/	3	10	17	24		7	14	21		
20		卓球 〈小学生～一般〉	朝日中学校 (卓球場)	19:00 ~ 20:45	5	19			/	3	10	24		7	21					
21		金曜卓球【サ】 〈小学生～一般〉				12	26				17	31	X	14	28					
22		フォークダンス 〈一般〉	たんぼぼ	19:30 ~ 21:00		12	26				10	24		14	28					
23		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			26				24					28					
24		土	硬式テニス【サ】 〈一般〉	塩田テニスコート全面	9:00 ~ 11:00		13	27				11	25		8	22				
25	ミニテニス【サ】 〈小学生～一般〉		東刈谷小学校	13:00 ~ 17:00A	X	13	20	27			/	4	11	18	25	1	X	15	22	29
26	ミニバスケットボール 〈小学生～一般〉			13:00 ~ 16:30B	X	B	A	B			/	4	B	B	1	X	B	未定	B	
27	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	7	14	21			5	12	19		2	9	16				
28		サンデー卓球 〈小学生～一般〉	朝日中学校 卓球場	15:00 ~ 17:00		14	28				12	26		9	23					
		運動効果測定・会員受付(木)	クラブハウス	14:00 ~ 17:00	4	11	18	25			9	16	23	30	6	13	20	27		
		運動効果測定・会員受付(日)		9:30 ~ 11:30	7						12			2						
		会員受付 東刈谷小学校体育館(土)	事務局がいる時は受付します																	
		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】

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.	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	☆小学1年生から大人まで多世代が参加。経験、未経験でも大丈夫！貸し出しラケット有り
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	☆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。初心者歓迎。
7	☆年中から小学生6年生まで参加しています。昨年の[USA]の曲は何回もイベントで踊りました。
8	☆4年生から参加出来ます。前半エアロビ、後半最近人気のヨガを行います。男性の参加OK!!
9	☆男の子も参加しています。エアロビや体操を行い、運動能力向上、運動神経や体幹を鍛えます。
10	☆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
11	☆ボールが大きくて、軟らかく、専用のラケットを使いバドミントンコートで行います。貸し出しラケット有り、20代から70代まで参加しています。テニス経験者や初心者も楽しめます
12	☆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
13	☆初めての方も後方で見よう見まねでやれば大丈夫。エアロビ、足裏マッサージ、ヨガ、お得感満載
14	☆骨盤矯正や体の歪をきょうせいし、体幹を鍛えます。女性に人気のある講座です。
新 15	☆激しい運動は出来ないけれど、少し体を動かしてみたい方にお勧め!!簡単なストレッチ体操で運動習慣
16	☆定年後の男性。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。ラケット持参
17	☆骨盤矯正や体の歪の矯正や体幹を鍛え、柔軟体操、男性参加もOK。ヨガ同様人気のある種目。□□モ対策!
18	☆初めての方が参加しやすい講座。有酸素運動で体脂肪もやしましょう!ダンベルの代わりにペットボトルでOK
19	☆簡化24式と扇を練習します。柔軟でしなやかな動きで体幹を鍛えましょう!経験者歓迎
20	☆初心者を対象にした講座で繰り返して練習します。男性も多く参加しています。
21	☆指導者いるので、初心者も安心して参加できます。経験者も楽しめます。中学生の参加も歓迎!ラケット持参
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・ラケット持参。
23	☆初心者歓迎! フォークダンスで世界の曲が踊れます。男性参加OK
24	☆毎月1回平日開催、東海自然歩道、琵琶湖一周ウォーキング・低山ハイキング等で季節を楽しみます。
25	☆毎月1回平日開催、東海自然歩道、琵琶湖一周ウォーキング・低山ハイキング等で季節を楽しみます。
26	☆運動不足のお父さんお母さんにお勧め講座。ルールは簡単。バドミントンコートで行います。貸し出しラケット有り
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を楽しみたい方歓迎! 男の子が参加しやすい講座
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。歩いて健康維持しましょう! 慣れると早く歩けるようになります。
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。ラケット持参
PM AM	☆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	☆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