



朝日スポーツクラブだより



第68号 平成29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3回 <琵琶湖一周ウォーキング>

- ☆12月22日（金） 6：10 野田新町駅集合
- ★コース 能登川駅～彦根駅（距離：約21キロ）
- ☆会費：100円・別途交通費
- ★持ち物：弁当、防寒具、帽子、飲み物、手袋等
- ☆対象：朝スポ会員
- ※平坦なコースですが距離が長いので<要申込み>

新春ウォーキング<コースを変更して開催>

- ☆1月7日（日） 8：00～13：00（予定）
- ★コース 野田八幡宮→知立遍照院→一里山密蔵院→一ツ木西福寺→一ツ木駅（距離：約9キロ）
- ☆復路は一ツ木駅から交通機関を利用します。（交通費自己負担・270円）
- ★対象：朝スポ会員

たんぽぽ駐車場に集合

スポーツ大会（刈谷市スポーツ推進委員主催）

- ☆1月21日（日）9：30～11：30
- ★種目：ミニテニス、ソフトバレー、ノルデック・ウォーキング
- ☆場所：朝日小学校体育館
- ★参加費：無料
- ☆持ち物：屋内用運動靴、飲み物、タオル等



どなたでも参加できます

第3回 刈谷市総合型地域スポーツクラブ卓球交流会

- ☆3月19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
- ★1月19日（金）までに卓球教室講師に申し込んでください



『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

平成30年1月～3月 朝スポ開催一覧

平成29年12月1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	X	8	15	22	29	5	X	12	19	26	5	12	X	19	26
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	X	8	15	22	29	5	12	X	X	X	X	12	19	26	
3		月曜卓球【サ】 ＜小学生～一般＞	朝日中学校 (卓球場)	19:00～20:45	X	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26		
4	火	火曜エアロピクス ＜高校生～一般＞	板倉会館	9:15～10:30	X	9	16	23	30	6	13	20	6	13	20				
5		社交ダンス(中級) ＜一般＞	東刈谷市民センタ-	15:15～16:30	X	9	16	23	6	13	20	6	13	20					
6		ウェルピクス ＜一般＞	東刈谷市民館	19:00～20:15	X	9	16	23	6	13	20	6	13	20					
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	X	9	16	23	30	6	13	X	X	X	13	20	27		
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	X	10	17	24	7	14	21	28	7	14	X	21	28		
9		水曜エアロピ&ヨガ ＜小学4年生～一般＞	東刈谷市民センタ-	19:15～20:45	X	10	17	24	7	14	21	28	7	14	X	21	28		
10	水	ジュニアBクス ＜年中～小学3年生＞	たんぼぼ	18:00～19:00		10	17	24		14	21	28		14	21	28			
11		3B体操&エアロピ ＜一般＞	たんぼぼ	19:15～20:40	X	10	17	24	7	14	21	28	7	14	21	28			
12		初心者ミニテニス ＜一般＞	東刈谷小学校	19:00～21:00	X	10	17	24	31	X	14	21	28	X	14	21	28		
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	X	10	17	24	31	7	X	X	X	7	14	21	28			
14	木	ソフティアロピ&ヨガ ＜一般＞	東刈谷市民館	9:15～10:30	X	11	18	25	1	8	15	1	8	15					
15		グラビティエクササイズ ＜一般＞	たんぼぼ	13:30～15:00		11	18	25		8	15	22		8	15	22			
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	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30		
17		初心者ピラティス ＜一般＞	板倉会館	10:00～11:00		12	19	26		9	16	23		9	16	23			
18		初心者ダンベル ＜一般＞	板倉会館	13:30～14:45	5	12	X	X	26	X	9	16	23	2	X	16	23	30	
19		太極拳(制定拳) ＜一般＞	東刈谷市民センタ-	13:30～15:00	5	12	19	X	26	2	9	16	23	2	9	16	23		
20		初心者太極拳(太極拳) ＜一般＞	東刈谷市民センタ-	15:00～16:30	5	12	19	X	26	2	9	16	23	2	9	16	23		
21		卓球 ＜小学生～一般＞	朝日中学校 (卓球場)	19:00～21:00	5	12	19	X	26	2	X	9	16	23	2	X	9	16	23
22		金曜卓球<サークル> ＜小学生～一般＞	朝日中学校 (卓球場)	19:00～21:00		X	X	X	26	X	9	16	23	X	9	16	23	29	
23	フォークダンス ＜一般＞	たんぼぼ	19:30～21:00		12	19	26		9	16	23		9	16	23				
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					24				28				23				
25	土	硬式テニス【サ】 ＜一般＞	塩田テニスコートA面	9:00～11:00		13	20	27		10	17	24		10	17	24			
26		ミニテニス【サ】 ＜小学生～一般＞	東刈谷小学校	13:00～17:00A 13:00～16:30B	6 A	13 B	20 A	27 B	3 A	10 B	X	24 B	3 B	X	X	24 B	31 A		
27		ミニバスケットボール ＜小学生～一般＞	東刈谷小学校	15:45～17:15	6	13	X	X	27	3	10	X	24	3	X	X	24	31	
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		7	14	21		4	11	18		4	11	18			
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				
		運動効果測定・会員受付(木)	2月～3月	14:00～16:30		11	18	25		8	15	22	1	8	15	22			
		運動効果測定・会員受付(土)	新規、継続	9:30～11:30												24	31		
		運動効果測定・会員受付(日)	クラブハウス		X	14			4		25		4	11	18	25			
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														

・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】