



# 朝日スポーツクラブだより



第99号 令和6年9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」

## さあ！はじめよう！朝スポで運動習慣

- \*家の近くで開催しているのでらくらく参加！
- \*会費は、個人会員が1か月700円でとても安い！
- \*休み連絡なし、都合の良いときに参加できる！
- \*いろいろな講座に何回参加してもOK！ 追加金なし

会費	4,200円
保険代	300円
入会金	500円
合計	5,000円

個人で10月～3月入会の場合

## 参加者募集：刈谷市総合型地域スポーツクラブ第7回バドミントン交流

開催期日：2024年11月9日（土）  
会場：刈谷市体育館  
種目：①親子の部 ②小学生の部 ③一般の部  
参加料：小学生以下500円 一般800円  
申込期日：朝スポ締め切り 10月7日（月）  
（講座担当に申し込み）



## 参加者募集：刈谷市総合型地域スポーツクラブ第10回卓球交流

開催期日：2025年3月8日（土）  
会場：ウイングアリーナ刈谷<サブアリーナ>  
種目：①一般シングルス（男子）  
②一般シングルス（女子） ③一般ダブルス  
④エンジョイシングルス ⑤エンジョイダブルス  
参加料：一人300円  
申込期日：朝スポ締め切り 2025年1月10日（金）  
（講座担当に申し込み）



## お知らせ

（講座担当に申し込み）

- ・9月15日（日）野田地区敬老会に「チアビクス」教室出演します。
- ・12月1日（日）ポッチャ・モルック体験会 南部生涯学習センター多目的ホール<PM> 詳細・申し込み方法は後日発表
- ・12月22日（日）朝スポハイキング開催 詳細・申し込み方法は後日発表



『朝スポHP』<http://asasupo-kariya.com/> に変わりました。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

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

朝スポ  
HP



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6年10月～12月 朝スポ開催一覧

令和6年9月1日

【サ】サークルです。指導者はいません

No	曜	種 目	会 場	時 間	10月			11月			12月								
1	月	ダンベル体操 〈一般〉	板倉会館	10:00 ~ 11:15	7	21	28		11	18	25		9	16	23				
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	2	9	16	23			
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	2	9	16	23			
4	火	火曜エアロビ 〈高校生～一般〉	板倉会館	9:15 ~ 10:15	1	8	15		5	12	19		3	10	17				
5		朝スポサロン【サ】 〈卓球〉	野田市民館	9:00 ~ 10:30	1		15		5		19		3		17				
6		ゆったりストレッチ 〈未就学児と親子～一般〉		10:45 ~ 11:45	1		15		5		19		3		17				
7	水	3B体操&ソフトエアロビ 〈一般〉	野田市民館	13:30 ~ 14:45	2		16	23		6		20	27		4		18	25	
8		チアピクス 〈年中～小学6年〉		18:00 ~ 19:00	2	9	16		6	13	20		4	11	18				
9		水曜エアロピクス 〈小学4年生～一般〉		19:15 ~ 20:45	2	9	16		6	13	20		4	11	18				
10		初心者ミニテニス【サ】 〈一般〉	東刈谷小学校 朝日小学校	19:00 ~ 21:00	2	9	16	23	30	6	13	20	27	朝日	朝日	4	11	18	25
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	2	9	16	23	30	<del>X</del>	13	20	27		4	11	18	25	
12	木	ソフトエアロビ&ヨガ 〈一般〉	東刈谷市民館	9:15 ~ 10:30	3	10	17			7	14	21		5	12	19			
13		ストレッチ&リズム体操 〈一般〉	野田市民館	13:15 ~ 14:15		10		24			14		28			12		26	
14		朝スポサロン(木)【サ】 〈卓球他〉		14:30 ~ 16:30		10		24			14		28			12		26	
15		らくらく健康体操& 太極拳(楊名時)		19:00 ~ 20:30		10		24			14		28			12		26	
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	29	6	13	20	27	
17		初心者ピラティス 〈一般〉	板倉会館	10:00 ~ 11:00		11		25			8		22			13		27	
18		初心者ダンベル 〈一般〉	東刈谷市民館	13:30 ~ 14:45	4	11		25		1	8		22		6	13		27	
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			1	8	15			6	13	20		
20		卓球 〈小学生～一般〉	朝日中学校 〈卓球場〉	19:00 ~ 20:45	4		18			1		15			6		20		
21		金曜卓球【サ】 〈小学生～一般〉			11		25			8		22	29			13		27	
22		フォークダンス 〈年中～一般 男性可〉	野田市民館	13:30 ~ 15:00		11		25			8		22			13		27	
23		エンジョイフラダンス 〈年中～一般 男性可〉		19:00 ~ 20:15		11		25			8		22			13		27	
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。事前申込要 開催日変更あり。参加費、交通費別途				18					8					13			
25	土	硬式テニス【サ】 〈一般〉	塩田テニスコート	9:00 ~ 11:00		12		26			9		23			14		28	
26		ミニテニス 〈小学生～一般〉	東刈谷小学校	13:00 ~ 17:00	<del>X</del>	12	19	<del>X</del>	<del>X</del>	9	16	23	30	<del>X</del>	14	21	<del>X</del>		
27	「脳トレ」フレンズ 〈一般〉	クラブハウス 〈たんぼぼ2階〉	10:30 ~ 12:00	5		19			2		16			7		21			
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 A7:00 ~ 8:00	6	13	20			3	10	17			1	8	15		
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			8		22	
運動効果測定・会員受付(木)			クラブハウス	15:30 ~ 17:30	3		17			6	水	21			4	水	19		
運動効果測定・会員受付(日)			〈たんぼぼ2階〉	9:30 ~ 11:30	6						3					1			
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】