



朝日スポーツクラブだより



第101号 令和6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」

1月から朝スポでおためし入会しませんか

運動不足になっていませんか？ストレスをため込んでいませんか？

朝スポでは1月～3月までの3か月間を「おためし入会」を実施しています。朝スポで健康づくり、友だちづくりしませんか？2750円でおためし入会できます。

会費	2100円
保険代	150円
入会金	500円
合計	2750円

個人で1月～3月までの入会の場合

参加者募集！！新春ウオーキング2025

＜徒歩3時間・約7Km＞

＜高浜鬼みち（ふるさと100選）を歩く＞

※開催月日：2025年1月12日（日曜日）小雨決行

※集合場所：たんぽぽ正面玄関バス停（バス 8：03発）

＜野田新町駅バス（かりまる）は7：53発にお乗りください＞

※集合時間：7：55 ※帰着予定：12時ごろ

※コース：三河高浜駅⇒「鬼みち」⇒瓦美術館（約4.5キロ）

※交通費：600円程度 ※持ち物：水筒、帽子、手袋

※会員：無料、非会員：300円

「鬼みち」は、平成8年より国のウオ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。



ボッチャ、モルック体験会開催報告

12月1日(日) (公財)愛知県スポーツ協会主催、朝スポ主管の「ボッチャ、モルック他」をたんぽぽで開催しました。

ボッチャ大会では4コートに分けて16チーム、各6試合を行いました。ボッチャは刈谷市で力を入れているニュースポーツで、子ども、大人、健常者、障害者を問わず楽しめるスポーツです。

他にモルック、デスクゲッター、パタボードの体験会を実施。参加者60名を超える大盛況の体験会でした。



『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

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	6	20	27	3	10	17	3	10	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	6	13	20	27	3	10	17	24	X	10	17	24	31
3		月曜卓球【サ】 〈小学生～一般〉	朝日中学校 〈卓球場〉	19:00 ~ 20:45	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31
4	火	火曜エアロビ 〈高校生～一般〉	板倉会館	9:15 ~ 10:15	7	14	21	4	11	18	4	11	18				
5		朝スポサロン【サ】 〈卓球〉	野田市民館	9:00 ~ 10:30	7	21	4	18	4	18							
6		ゆったりストレッチ 〈未就学児と親子～一般〉		10:45 ~ 11:45	7	21	4	18	4	18							
7	水	3B体操&ソフトエアロビ 〈一般〉	野田市民館	13:30 ~ 14:45	X	15	22	29	5	19	26	5	19	26			
8		チアビクス 〈年中～小学6年〉		18:00 ~ 19:00	X	8	15	22	5	12	19	5	12	19			
9		水曜エアロビクス 〈小学4年生～一般〉		19:15 ~ 20:45	X	8	15	22	5	12	19	5	12	19			
10		初心者ミニテニス【サ】 〈一般〉	東刈谷小学校 小垣江東小学校	19:00 ~ 21:00	X	8	15	X 29 朝日	5	12	19	26	X	X 19 小垣	26		
11		水曜バドミントン【サ】 〈小学生～一般〉	朝日小学校 〈体育館 2階〉	19:00 ~ 20:30	X	8	15	22	29	5	12	19	X 26	X	12	19	26
12	木	ソフトエアロビ&ヨガ 〈一般〉	東刈谷市民館	9:15 ~ 10:30	X	9	16	23	6	13	20	6	13	20			
13		ストレッチ&リズム体操 〈一般〉	野田市民館	13:15 ~ 14:15		9	23	13	27	13	27						
14		朝スポサロン(木)【サ】 〈卓球他〉		14:30 ~ 16:30	9	23	13	27	13	27							
15		らくらく健康体操& 太極拳(楊名時)		19:00 ~ 20:30	9	23	13	27	13	27							
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	X	10	17	24	31	7	14	21	28				
17		初心者ピラティス 〈一般〉	板倉会館	10:00 ~ 11:00	X	10	24	14	28	14	28						
18		初心者ダンベル 〈一般〉	東刈谷市民館	13:30 ~ 14:45	X	10	24	31	7	14	28	7	14	28			
19		太極拳(制定拳) 〈一般〉	東刈谷市民センター	13:30 ~ 15:00	X	10	17	24	31	14	28	7	14	21			
20		卓球 〈小学生～一般〉	朝日中学校 〈卓球場〉	19:00 ~ 20:45	X	10	24	7	21	7	21						
21		金曜卓球【サ】 〈小学生～一般〉		17	31	14	28	14	28								
22		フォークダンス 〈年中～一般 男性可〉	野田市民館	13:30 ~ 15:00		10	24	14	28	14	28						
23		エンジョイフラダンス 〈年中～一般 男性可〉		19:00 ~ 20:15	10	24	14	28	14	28							
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		X			31		21		21						
25	土	硬式テニス【サ】 〈一般〉	塩田テニスコート	9:00 ~ 11:00	X	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29
26		ミニテニス 〈小学生～一般〉	東刈谷小学校	13:00 ~ 17:00	X	11	18	X 26 朝日	1	8	15	22	1	X	X 26 日曜	22	29
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	X	11	18	8	15	1	15						
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	X	12	19	26	2	9	16	2	9	16			
29		サンデー卓球 〈小学生～一般〉	朝日中学校 〈卓球場〉	15:00 ~ 17:00	X	12	26	9	23	9	23						
運動効果測定・会員受付(木)			クラブハウス	15:30 ~ 17:30		16	30	6	20	6	13	27					
運動効果測定・会員受付(日)			〈たんぼぼ2階〉	9:30 ~ 11:30	11(土)			2		2	9	16	23	30			
会員受付(木)朝スポサロン講座にて			野田市民館2階	14:30 ~ 16:30	朝スポサロン(木)卓球場所(2階)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														