



# 朝日スポーツクラブだより



第103号 令和7年6月10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」

「朝スポ」では随時会員募集しています。

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」は地域密着型「総合型地域スポーツクラブ」です。会員になればプログラム29講座 どの講座にも参加できます。

ファミリー会員：1400円/月 個人会員：900円

入会金：500円 保険料：500円～1850円

家族会員がお得です

会費	8,100円
保険代	450円
入会金	500円
合計	9,050円

個人で7月からの入会の場合

新講座開講します。【ストレッチポール】

＜姿勢改善や筋肉をほぐしたり、心身をリラックスさせたりする効果が高い講座です＞

※開催曜日時：火曜日 10：15～11：00

※開催場所：板倉会館

※持ち物：ストレッチポール、ヨガマット、水分補給

お仲間を誘って参加しよう！



「チアビクス」講座参加者募集

＜募集人数：10名＞

※参加対象：年中～小学校6年生（女子）

※開催曜日時：水曜日 18：00～19：00

※開催場所：野田市民館

◇準備体操のあと「チアビクス」を練習します。

◆声◆チアビクスは年中さんから参加しているので七年間、この教室は、違う学年と仲良くなれて体も柔らかくなります。音楽に合わせて楽しく踊れます。多くの方に参加を・・・(さん、Yさん)



よさみ  
ガーデン  
フェスタ  
2025  
参加

刈谷  
アーバン  
フェス  
2025  
参加



『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7年7月～9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7年6月10日

No	曜	種目	会場	時間	7月			8月			9月						
					7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29
1	月	ダンベル体操 〈一般〉	板倉会館	10:00 ~ 11:15	7	14	<del>21</del>	28	4	<del>11</del>	18	25	8	15	22	29	
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	<del>21</del>	28	4	<del>11</del>	18	25	1	8	15	22	29
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	<del>21</del>	28	4	<del>11</del>	18	25	1	8	15	22	29
4	火新	火曜エアロビ 〈高校生～一般〉	板倉会館	9:15 ~ 10:00	1	8	15		5	<del>12</del>	19	26	2	9	16	<del>23</del>	
5		ストレッチボール【新講座】 〈一般〉		10:15 ~ 11:00	/			5		19		2	16				
6		朝スポサロン【サ】 〈卓球〉	野田市民館	9:00 ~ 10:30				1		15		5	<del>12</del>	19		2	16
7		ゆったりストレッチ 〈未就学児と親子～一般〉		10:45 ~ 11:45	1		15		ゆったりストレッチ中止、板倉会館で【ストレッチボール】								
8	水	3B体操&ソフトエアロビ 〈一般〉	野田市民館 東刈谷市民センター	13:30 ~ 14:45	2		16	23	6	<del>13</del>	20	27	3		17	24	
9		チアビクス 〈年中～小学6年〉	野田市民館	18:00 ~ 19:00	2	9	16		6	<del>13</del>	20	27	3	10	17		
10		水曜エアロビクス 〈小学4年生～一般〉		19:15 ~ 20:45	2	9	16		6	<del>13</del>	20	27	3	10	17		
11		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	<del>13</del>	20	27	3	10	17	24	
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	2	9	16	23 30	6	<del>13</del>	20	27	3	10	17	24	
13	木プレ	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	<del>14</del>	21	28	4	11	18		
14		ストレッチ&リズム体操 〈一般〉	野田市民館	13:15 ~ 14:15		10	24		中止			中止					
15		ポッチャ (プレ開催) 〈一般〉		13:00 ~ 14:15	/			7	<del>14</del>	28		11	25				
15		朝スポサロン(木)【サ】 〈卓球他〉		14:30 ~ 16:30					10	24	7	<del>14</del>	28		11	25	
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	5	12	19	26
17		筋膜リリース 〈一般〉	板倉会館	10:00 ~ 11:00		11	25		8	<del>15</del>	22		12	26			
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	<del>15</del>	22	5	12	26		
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	<del>25</del>	1	8	<del>15</del>	22	<del>29</del>	5	12	19	
20		卓球 〈小学生～一般〉	朝日中学校 〈卓球場〉	19:00 ~ 20:45	<del>7</del>	<del>14</del>	18	25	1		<del>15</del>	22		5	12	<del>19</del>	
21		金曜卓球【サ】 〈小学生～一般〉					18	25		8	<del>15</del>		29			<del>26</del>	
22		フォークダンス 〈一般 男性可〉	野田市民館	13:30 ~ 15:00		11	25		8	<del>15</del>	22		12	26			
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	<del>15</del>	22		12	26			
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					22			19			
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		13	27			
26		ミニテニス 〈小学生～一般〉	東刈谷小学校	13:00 ~ 17:00	5	12	<del>19</del>	<del>26</del>	2	9	<del>16</del>	23 30	6	13	20	<del>27</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		26		9	<del>16</del>	23		6	20			
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	7:00 ~ 8:00	6	13	20		3	10	17	24	7	14	21		
29		サンデー卓球教室 〈小学生～一般〉	朝日中学校 〈卓球場〉	15:00 ~ 17:00	①	<del>13</del>	20	<del>27</del>	①	<del>10</del>	<del>17</del>	24	①	②		<del>28</del>	
運動効果測定・会員受付(木)			クラブハウス	15:30 ~ 17:30	3		17			21		4	18				
会員受付(日)			〈たんぼぼ2階〉	9:30 ~ 11:30	6				3			7					
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												
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】