



朝日スポーツクラブだより



第105号 令和7年12月8日 発行

スローガン「朝スプで 健康づくり 友だちづくり まちづくり」

参加者募集！！新春ウォーキング2026 <徒歩3時間30分・約7.5Km>

＜知多四国弘法めぐり(1番～4番寺)＞



※開催月日：2026年1月11日（日曜日）小雨決行

※集合場所：野田新町駅・改札口

※集合時間：6：45 ※帰着予定：11：30ごろ

※コース：野田新町駅(6:58発) ⇒ 刈谷駅 ⇒ 知立駅 ⇒ 前後駅・・

曹源寺・・極楽寺・・普門寺・・延命寺 ⇒ 大府駅 ⇒ 野田新町駅

※交通費：700円程度 ※持ち物：水筒、帽子、手袋

※会員：無料、非会員：300円



※申込み：090-7862-2049（山口）



「チアピクス」講座参加者募集

※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 ◇ 初めて参加もOK

◆ 声 ◆ チアピクス教室は、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・・(Iさん、Yさん)

「バドミントン交流大会」参加報告



11月29日第18回バドミントン交流会が刈谷市体育館で開催され市内の総合型クラブと近隣クラブも参加して部門に分かれ、76ペアが参加しました。朝スプから7ペア14人が参加して楽しみました。親子の部と小学生初心者の部で優勝と3位、一般の部初心者男子優勝、初心者女子準優勝、経験者男子の部準優勝、他のペアも頑張りました。来年に向けて又皆で練習したいと思います。皆さんお疲れ様でした。

「バドミントン教室」参加者募集

※参加対象：小学生～一般

※開催曜日時：月曜日 19:00～20:30

※開催場所：朝日中学校(体育館2F)

☆初心者の方歓迎！大人も子どもも基本をおぼえてゲームを楽しめます。

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

検索サイト「朝スプ」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
P



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8年1月～3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12月9日

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	×	12	19	26		2	9	16			2		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	×	12	19	26		2	9	16	23		×	9	16	23	30	
3		月曜卓球【サ】 〈小学生～一般〉	朝日中学校 〈卓球場〉	19:00 ~ 20:45	×	12	19	26		2	×	16	23		2	9	16	23	30	
4	火	火曜エアロビ 〈高校生～一般〉	板倉会館	9:15 ~ 10:00	6	13	20			3	10	17			3	10	17			
5		ストレッチポール 〈一般〉		10:15 ~ 11:00	6		20			3		17			3		17			
6		朝スポサロン【サ】 〈卓球〉	野田市民館	9:00 ~ 10:30	6		20			3		17			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	7		21	28		4		18	25		4		18	25		
8		チアピクス 〈年中～小学6年〉	野田市民館	18:00 ~ 19:00	7	14	21			4	11	18			4	11	18			
9		水曜エアロピクス 〈小学4年生～一般〉		19:15 ~ 20:45	7	14	21			4	11	18			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	7	14	21	28	朝日	4	11	18	25		×	×	18	25		
11	木	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	7	14	21	28		4	11	18	25	×	11	18	25			
12		ソフトエアロビ＆ヨガ 〈一般〉	東刈谷市民館	9:15 ~ 10:30	×	8	15	22		5	12	19			5	12	19			
13		ボッチャ（プレ開催） 〈一般〉	野田市民館	13:00 ~ 14:15	×	8		22		5		19			12		26			
14		朝スポサロン(木)【サ】 〈卓球他〉		14:30 ~ 16:30	×	8		22		5		19			12		26			
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	×	9	16	23	30	6	13	20	27		6	13	20	27		
16		筋膜リリース 〈一般〉	板倉会館	10:00 ~ 11:00	×	9		23			13		27			13		27		
17		初心者ダンベル 〈一般〉	東刈谷市民館	13:30 ~ 14:45	×	9	16	23		6	13	20			6	13		27		
18		太極拳（制定拳） 〈一般〉	東刈谷市民センター	13:30 ~ 15:00	×	9	16	23		6	13	20			6	13	20			
19	金	卓球 〈小学生～一般〉	朝日中学校 〈卓球場〉	19:00 ~ 20:45	×	9		23		6		20			6		20			
20		金曜卓球【サ】 〈小学生～一般〉			×	16		30		13		27			13		27			
21		フォークダンス 〈一般 男性可〉	野田市民館	13:30 ~ 15:00	×	9		23		13		27			13		27			
22		エンジョイフラダンス 〈年中～一般 男性可〉		19:00 ~ 20:15	×	9		23		13		27			13		27			
23	土	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				9		23			20			6					
24		硬式テニス【サ】 〈一般〉	塩田テニスコート	9:00 ~ 11:00	×	10	17	24	31	7	14	21	28		7	14	21	28		
25		ミニテニス 〈小学生～一般〉	東刈谷小学校	13:00 ~ 17:00	×	10	17	24	31	7	14	21	28		×	14	21	28		
26		「脳トレ」フレンズ 〈一般〉	クラブハウス 〈たんぽぽ2階〉	10:15 ~ 11:45	×	10		24		7		21			7		21			
27	日	ウォーキング 約5km 〈小学生～一般〉	①たんぽぽ ②市民センター	8:00 ~ 9:00	×	11	18	25		1	8	15			1	8	15			
28		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	×	11		25		8		22			8		22			
会員受付(木)			クラブハウス	15:30 ~ 17:30			15			5		19			5		19			
会員受付(日)			〈たんぽぽ2階〉	9:30 ~ 11:30			18			1					1	8	15	22	29	
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】