



朝日スポーツクラブだより



第94号 令和 5年9月 11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」

朝スポをお友達に紹介下さい！！

3年にわたる新型コロナ対策も終止符を打ち、通常の生活に戻ってまいりました。

スポーツの秋！さあ！いよいよ「朝スポ」の出番です！！

会員になれば、複数の教室に参加できます。

お友達と一緒に朝スポで、エンジョイしましょう！！

10月～R6/3月の会費

参加費：3600円

保険代：300円

入会金：500円

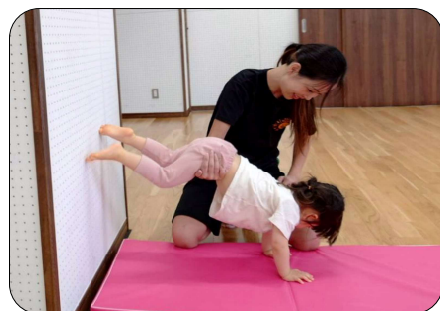
合 計：4400円

個人会員（大人）の場合

講座紹介「親子運動遊びスパークルキッズ」

動物の動きをまねたり、トンネルくぐりなどで楽しんだり、遊びの中で逆立ちや前転が出来るように工夫して体幹を高めます。

◆体験1回700円 ■回数券5回分 2500円



第16回「バドミントン交流大会」参加者募集

日時：令和5年11月5日(日)

開催場所：刈谷市体育館

開会式：9：45～

種目：一般、親子、小学生 *種目毎に初級の部有り

参加費：1人500円

申し込み期限：10月4日(月) バドミントン教室



第9回「卓球交流会」参加者募集

日時：令和6年3月9日(土)

開催場所：ウイングアリーナ刈谷<メインアリーナ>

開会式：9：00～

種目：一般シングルス(男子、女子)

：一般ダブルス

：エンジョイ(シングルス・ダブルス)

参加費：1人300円

申し込み期限：12月1日(金)～1月26日(金)

*卓球教室講師に申し込みしてください



『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



「朝スポ掲示板」
「QRコード」は
株式会社デンソー
ウェブの登録
商標です。

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5年10月～12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5年9月9日

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	2		16	23		6		20	27		4		18	25	
2		初心者バドミントン 〈小学生～一般〉	朝日小学校 小垣江東小学校	19:00 ～ 20:30	2	8	16	23	30	6	13	20			4	11	18	25	
3		月曜卓球【サ】 〈小学生～一般〉	朝日中学校 (卓球場)	19:00 ～ 20:45	2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25	
4	火	火曜エアロピクス 〈高校生～一般〉	板倉会館	9:15 ～ 10:15	3	10	17			7	14	21			5	12	19		
5		朝スポサロン 卓球他【サ】 〈一般〉	野田市民館	9:00 ～ 10:30	3		17			7		21			5		19		
6		親子運動遊びスパークルキッズ 〈1歳～未就学児〉		11:00 ～ 12:00	3		17			7		21			5		19		
7	水	チアピクス 〈年中～小学6年〉	野田市民館	18:00 ～ 19:00	4	11	18			1	8	15			6	13	20		
8		水曜エアロピクス 〈小学4年生～一般〉		19:15 ～ 20:45	4	11	18			1	8	15			6	13	20		
9		3B体操&ソフトエアロビ 〈一般〉	野田市民館	13:30 ～ 14:45	4		18	25		1		15	22		6		20	27	
10		初心者ミニテニス【サ】 〈一般〉	東刈谷小学校	19:00 ～ 21:00	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27	
11		水曜バドミントン【サ】 〈小学生～一般〉	朝日小学校 小垣江東小学校	19:00 ～ 20:30	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	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	5	12	19			2	9	16			7	14	21		
13		ストレッチ&リズム体操 〈一般〉	野田市民館	13:15 ～ 14:15		12		26			9		30			14	21		
14		朝スポサロン(木)卓球他【サ】 〈一般〉		14:30 ～ 16:30		12		26			9		30			14	21		
15		らくらく健康体操&太極拳 楊名時〈一般〉	10/5東刈谷市民セン ターで開催	18:30 ～ 20:00	5	12		26			9		23			14	21		
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	6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	
17		初心者ピラティス 〈一般〉	板倉会館	10:00 ～ 11:00		13		27			10		24			8		22	
18		初心者ダンベル 〈一般〉	東刈谷市民館	13:30 ～ 14:45	6		20	27			10	17	24		1		15	22	
19		太極拳(制定拳) 〈一般〉	東刈谷市民センター	13:30 ～ 15:00	6	13	20			3	10	17			1	8	15		
20		卓球 〈小学生～一般〉	朝日中学校 (卓球場)	19:00 ～ 20:45	6		20			3		17			1		15		
21		金曜卓球【サ】 〈小学生～一般〉				13		27			10		24			8		22	
22		フォークダンス 〈一般 男性可〉	野田市民館	13:30 ～ 15:00		13		27			10		24			8		22	
23		エンジョイフラダンス 〈年中～一般 男性可〉	野田市民館	19:00 ～ 20:15		13		27			10		24			8	15		
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。事前申込必要 開催日変更あり、参加費、交通費別途					20				17					15		
25	土	硬式テニス【サ】 〈一般〉	塩田テニスコート	9:00 ～ 11:00		14		28			11		25			9		23	
26		ミニテニス 〈小学生～一般〉	東刈谷小学校	13:00 ～ 17:00	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	
27	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	1	8	15			5	12	19	26		3	10	17	24	
28		サンデー卓球 〈小学生～一般〉	朝日中学校 (卓球場)	15:00 ～ 17:00		8		22			12		26			10		24	
血液さらさら度測定・会員受付(木)			クラブハウス	15:30 ～ 17:30	5		19			2		16			7		21		
血液さらさら度測定・会員受付(日)				9:30 ～ 11:30	1						4(土)				3				
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 上記以外も受け付けします				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】