



# 朝日スポーツクラブだより



第96号 令和6年2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」

〇〇ミで朝スポを紹介ください。

新型コロナウイルスも4年が経過し、少しずつ減少に向かっていると同時に、この4年でスポーツ運動が減少し「一億不健康時代」と言われる昨今です、だからこそ地域に密着した「総合型スポーツクラブ」の存在意義は、重要と考えます。

会員の皆様の「〇〇ミ」で朝スポを是非ご家族、ご友人に紹介ください。

〈知立弘法さんと東海道松並木を歩く〉

2024年1月7日（日曜日）新春朝スポウォーキングを開催しました。ウォータパレス正面玄関に7：55に集合。ラジオ体操を実施し出発。コースはウォータパレス発→遍照院→無量壽寺→三河八橋駅→（電車）→知立→ウォータパレス着。参加者19名でした。



まもなく各教室で「令和6年度」更新受付がはじまります。

※教室受付：2月21日～3月13日「令和6年度 継続手続きのご案内」参照ください。

※新規の方、更新内容を変更の方は下の表の受付日程でお願いします。

※なお、今年度より中学生以下の方も「保険の自由選択」にします。保険の変更に限り、教室で受付可能となります。

※令和6年度定期総会 4月20日（土）10:00～ たんぽぽ2F クラブハウス

曜日	受付場所	時間	(2月)、3月	備考
木	クラブハウス	15:30～17:30	(2/29)、7、21	
土	東刈谷小学校	13:00～16:45	(2/24)、23、30	体育館
日	クラブハウス	9:30～11:30	3、10、17、24、31	

『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



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4月～6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6年1月20日

No.	曜	種目	会場	時間	4月				5月				6月					
1	月	ダンベル体操 〈一般〉	板倉会館	10:00 ~ 11:15	1	8	15	22	6	13	20	27	3	10	17	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	X	8	15	22	6	13	20	27	3	10	17			
3		月曜卓球【サ】 〈小学生～一般〉	朝日中学校 (卓球場)	19:00 ~ 20:45	X	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	
4	火 新	火曜エアロピクス 〈高校生～一般〉	板倉会館	9:15 ~ 10:15	2	9	16	23	7	14	21		4	11	18			
5		朝スポサロン【サ】 〈卓球他〉	野田市民館	9:00 ~ 10:30	2	16			7	21			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	2	16			7	21			4	11	18			
7	水	3B体操&ソフトエアロビ 〈一般〉	野田市民館	13:30 ~ 14:45	3	17	24		X	15	22	29	5		19	26		
8		水曜エアロピクス 〈年中～小学6年〉		18:00 ~ 19:00	3	10	17		X	8	15	22	5	12	19			
9		水曜エアロピクス 〈小学4年生～一般〉		19:15 ~ 20:45	3	10	17		X	8	15	22	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	10	17	24	7	8	X	15	22	29	5	12	19	26
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	3	10	17	24	7	8	15	22	29	5	X	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	4	11	18		X	9	16	23	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		11	25			9	23			13	27			
14		朝スポサロン(木)【サ】 〈卓球他〉		14:30 ~ 16:30		11	25			9	23			13	27			
15		らくらく健康体操& 太極拳(揚名時)		19:00 ~ 20:00		11	25			9	23			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	5	12	19	26	3	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		13	24			10	24			14	28			
18		初心者ダンベル 〈一般〉	東刈谷市民館	13:30 ~ 14:45	5	12	26			10	24	31	7	14	28			
19		太極拳(制定拳) 〈一般〉	東刈谷市民センター たんぼぼ研修室2	13:30 ~ 15:00	5	12	19			10	17	24	7	14	21			
20		卓球 〈小学生～一般〉	朝日中学校 (卓球場)	19:00 ~ 20:45	5	19			3	10	24		7		21			
21		金曜卓球【サ】 〈小学生～一般〉				12	26			17		X		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		12	26			10	24			14	28			
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		12	26			10	24			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。事前申込必要 開催日変更あり、参加費、交通費別途		5						17				21				
25	土	硬式テニス【サ】 〈一般〉	塩田テニスコート	9:00 ~ 11:00		13	27			11	25			8	22			
26		ミニテニス 〈小学生～一般〉	東刈谷小学校	13:00 ~ 17:00	X	13	X	27	4	11	18	25	1	X	15	X		
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	7	14	21		X	12	19	26	2	9	16			
28		サンデー卓球 〈小学生～一般〉	朝日中学校 (卓球場)	15:00 ~ 17:00	①	②				①	②		①	②				
		運動効果測定・会員受付(木)	クラブハウス	15:30 ~ 17:30	4	18				16	30		6	20				
		運動効果測定・会員受付(日)		9:30 ~ 11:30	7					12			2					
		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】