

# あさひスポーツクラブ

## 入会のご案内

1. 申込書にご記入の上、年会費(会員登録料)をお支払いください。

| 年会費 | 高校生以上  | 小・中学生 | 賛助会員     |
|-----|--------|-------|----------|
|     | 1,500円 | 700円  | 3,000円以上 |

2. 希望するコース(教室)の料金を納めていただくと参加する事ができます。



## 会員コース

▶▶▶ 無理なく楽しく健やかな体をめざしてさわやかな汗を!

### キッズダンス(小学生以上)

リズムに合わせてみんなで踊ってみよう。  
様々な動きの中で柔軟性やリズム感を  
養うことができます。

|    |                                 |
|----|---------------------------------|
| 日時 | 通年 月曜日(祝日の場合は休み)<br>19:00~20:00 |
| 場所 | 朝日スポーツセンター                      |
| 料金 | 2,000円/月                        |



### ピラティス

簡単な動きで歪んだ体のバランスを整えます。  
肩こり・腰痛等の予防にもつながります。  
日常のストレスから体を開放しましょう。

|    |                         |
|----|-------------------------|
| 日時 | 通年 第1・2・3金曜日19:15~20:15 |
| 場所 | 朝日スポーツセンター              |
| 料金 | 1,500円/月 600円/1回        |



### バドミントン

今、注目のバドミントン。  
子供から大人まで家族で楽しみませんか。

|    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| 日時 | 通年 第1~4水曜日(祝日の場合は休み)<br>19:30~21:00 |
| 場所 | 朝日スポーツセンター                          |
| 料金 | 300円/1回                             |



### 筋トレジム

自分の好きな時間にトレーニングできます。  
筋力を強化していつまでも若く。(事前に講  
習会の受講が必要です。別途 500円)

|    |                            |
|----|----------------------------|
| 日時 | 通年 9:00~21:00              |
| 場所 | 朝日スポーツセンタートレーニングルーム        |
| 料金 | 12,000円/年 1,500円/月 300円/1回 |



### コンディショニング 一般参加可

バランスを崩した筋肉の状態を良くし、運動  
機能を向上。肩こり、腰痛、冷え、むくみ  
など様々な不調を改善し、動きやすい身体  
をつくっていきます。

|    |                        |
|----|------------------------|
| 日時 | 通年 第2・第4木曜日19:15~20:15 |
| 場所 | かたくり温泉ぼんぼ              |
| 料金 | 会員500円/1回 会員以外700円/1回  |



### グラウンドゴルフ

日頃の運動不足を解消しましょう。冬期間は  
室内で練習できます。年3回の大会に向けて  
元気に楽しく!

|    |                       |
|----|-----------------------|
| 日時 | 通年 火曜日・木曜日13:00~15:00 |
| 場所 | 朝日スポーツセンター            |
| 料金 | 2,500円/年              |



### フットサル

室内で行うミニチュア版サッカー。偶数週  
はリーグ戦、奇数週は技術向上を目指した  
練習試合等を行います。

|    |                                 |
|----|---------------------------------|
| 日時 | 11月~3月 第2・3・4木曜日<br>19:30~21:00 |
| 場所 | 朝日スポーツセンター                      |
| 料金 | 300円/1回                         |



このほかにもやってみみたい教室がありましたらお知らせください。



# 開催イベント

▶▶▶ イベントの参加は会員登録は不要です。どなたでも参加できます。

## グラウンドゴルフ大会

(6月・9月・3月)

ルールもごく簡単なことからどなたでも参加できます。



## 公式ワナゲ大会

(7月・11月・2月)

輪を投げて得点を争う遊びから、生涯スポーツへ発展させた対話型ゲーム。



## ノルディックウォーキング

(9月)

2本のポールを使って歩くフィットネスエクササイズ!初心者も経験者も大歓迎!!



## ボッチャ大会 (11月・2月)

赤・青のボールを投げたり転がしたり、他のボールに当てたり、だれにでもできるスポーツです。



## ドライフラワー教室

(11月・12月)

季節ごとのイベントにあわせたドライフラワーアレンジに挑戦!



## ファミリー・スキー&スノーボード教室

初心者から中級者まで!親子で、友達で、みんなで冬を楽しもう。



## チャレンジゲーム

バブルサッカーからカローリングなどいろんなゲームに挑戦してみませんか。



## 健康教室

(5月・10月・2月)

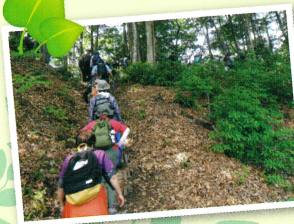
簡単な健康運動から専門的なものまで、ご指導いただけます!



各種イベントの詳細はその都度お知らせします。

## てくてく健康里山あるき「朝日コース」

| 期 日       | コース           |
|-----------|---------------|
| 6月 1 日(日) | マタギの里 大鳥を訪ねて  |
| 9月 6 日(土) | 古の六十里街道を行く    |
| 10月18日(土) | 山ぶどうと庄内柿の熊出巡り |



## スポーツ体験教室

小学校への出張指導をしています。



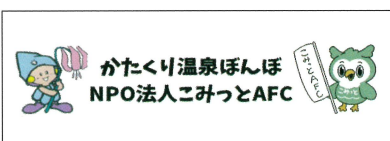
## レクリエーション用品貸出 (有料)

ボッチャ、モルック、バブルサッカーボール用品を有料で貸し出ししています。



**賛助会員募集中** あさひスポーツクラブの活動を応援してくれる個人、団体を募集しています

———【賛助会員】私たちは「あさひスポーツクラブ」を応援しています———



今野美容室

お申込み・お問合せ  
**あさひスポーツクラブ事務局**

〒997-0402 鶴岡市東岩本字野中143(朝日スポーツセンター内) TEL・FAX:0235-53-3302