

総合型地域スポーツクラブ

# 朝日ふれあいスポーツクラブ

令和6年度

# 会員募集!!

4月16日(火)より  
募集開始します

気になる教室があったら、  
まずは体験!!

## プログラム体験会!!



午前

10:00  
~  
11:00

4月16日(火) カラダうごくすっきり体操  
4月17日(水) エアロで元気  
4月23日(火) アロマリラクゼーションヨガ(おひさまクラス)  
4月30日(火) いきいきアンチエイジング教室

午後

13:30  
~  
14:30

4月24日(水)  
いきいき元気  
すっきり体操

5月18日(土) 13:30~15:00  
キッズダンス

夜

19:30  
~  
20:30

4月16日(火) アロマリラクゼーションヨガ(おつきさまクラス)  
4月24日(水) エンジョイ! エアロ  
5月8日(水) 体幹トレーニング(ピラティス)

参加費無料!!

申込み不要

動きやすい服装

飲み物持参

料金は  
どれくらい  
かかるの?

年会費・保険料ほか

区分	年会費	保険料(年間)	合計
ジュニア(中学生以下)	500円	800円	1,300円
一般(高校生~64歳)	1,000円	1,850円	2,850円
シニア(65歳以上)	1,000円	1,200円	2,200円

+

各教室の参加料

1回 **600円**

お得な回数券  
もあります

※クラブでの活動中など万が一の事故にそなえて、会員の皆さまにスポーツ安全保険の加入をお願いしています。



## 朝日ふれあいスポーツクラブ 事務局

〒990-1442 山形県西村山郡朝日町大字宮宿2265 (朝日町教育委員会 内)

☎ 0237-67-2118

☎ 0237-67-3375



## ～肩こり・腰痛対策に～ ストレッチ系

### カラダうごくすっきり体操

セルフマッサージやストレッチで全身をゆったりとほぐし、整え、良い姿勢を維持するための簡単な筋トレで、うごきやすいカラダづくりを行いましょう。

- 曜日・時間** 第1・4火曜日(10:00～11:00)
- 場所** 創遊館 ワークルーム3・4
- 対象** どなたでも
- 定員** 20名
- 指導者** 健康運動実践指導者 細谷 香織



### いきいき元気すっきり体操

セルフマッサージやストレッチで全身をほぐし、整え、姿勢を維持するために必要な筋トレで、うごきやすいカラダづくりを行いながら、脳の活性化も目指します。

- 曜日・時間** 第2・4水曜日(13:30～14:30)
- 場所** 秋葉山交遊館(北部公民館)
- 対象** どなたでも
- 定員** 20名
- 指導者** 山形済生病院健康増進センターめぐみ 健康運動指導士



## ～アロマの香りに包まれて～ リラックス癒し系

### アロマリラクゼーションヨガ

アロマの香りに包まれながら基本のポーズをゆっくりと行う癒しのクラスです。リラックス効果、精神安定効果を引き出し、自律神経やホルモンのバランスを正常に導きます。日常のストレスを取り除き、心と身体の調和を実感することができ、運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。

- 場所** 創遊館 ワークルーム3・4
- 対象** どなたでも(初心者向け)
- 定員** 各20名
- 指導者** ホットヨガ&フィットネス Gill インストラクター 有海美香(MIKA)



**おひさまクラス**  
曜日・時間 第2火曜日(10:00～11:00)

**おつきさまクラス**  
曜日・時間 第1・3火曜日(19:30～20:30)



## ～音楽にあわせて楽しく動こう～ 脂肪燃焼系

### エアロで元気

朝一番の運動で、午後まで脂肪は燃え続けます。身体も心も元気チャージ!!

- 曜日・時間** 第1・3水曜日(10:00～11:00)
- 場所** 創遊館 ワークルーム1
- 対象** どなたでも(初心者向け)
- 定員** 15名
- 指導者** JWJ公認インストラクター 成田 雪華

### エンジョイ! エアロ

音楽に合わせて全身を動かすリズム体操♪脂肪燃焼や体調管理にも効果あり!! 毎日をエンジョイ!! 楽しく過ごしましょう♪

- 曜日・時間** 第4水曜日(19:30～20:30)
- 場所** 創遊館 ワークルーム1
- 対象** どなたでも
- 定員** 15名
- 指導者** JWJ公認インストラクター 成田 雪華

## 5～12月 8回 クラス **New** いきいきアンチエイジング教室

セルフマッサージ、ストレッチ、自重で行う筋トレ、イス盆(椅子に座って行う全国各地の盆踊り)、シナプソロジー(脳神経の活性化)等々、様々な運動を行うことで身体=脳を刺激していきます。老化予防に最も効果的なのは、脳に“わくわく”する刺激をたくさんあげることです。

- 曜日・時間** 第3火曜日(10:00～11:00)
- 場所** 創遊館 ワークルーム3・4
- 対象** どなたでも
- 定員** 20名
- 指導者** 山形済生病院健康増進センターめぐみ 健康運動指導士

## 6～12月 7回 クラス **ボールで「キュッ」「スッカリ」** 体幹トレーニング(ピラティス)

ミニボールを使って体幹の安定力を上げ、姿勢改善、不調解消、身体の引締めを実現しましょう。

- 曜日・時間** 第2水曜日(19:30～20:30)
- 場所** 創遊館 ワークルーム1
- 対象** どなたでも
- 定員** 15名
- 指導者** JWJ公認インストラクター 成田 雪華

## ジュニアクラス **New** キッズダンス

- I期** 6～10月の土曜日 8回
- II期** 11～2月の土曜日 8回
- 時間** 13:00～14:30
- 場所** 創遊館ワークルーム1
- 参加料** 各期4,500円(保険料込)
- 対象** 小学1年～中学3年
- 指導者** Fam Ties HAL



## ジュニアクラス ジュニアマラソンクラブ

- 曜日・時間** 5月～11月/毎週土曜日(18:00～)
- 参加料** 4,000円(保険料込)
- 場所** 朝日中グラウンド
- 指導者** 朝日町マラソンクラブ
- 対象** 小学3年～中学3年



募集等詳細は学校を通してご案内します