



# あさひスポーツクラブ

## 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!

### 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)

日時 通年 8:30~21:00  
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/年 ¥1,500/月 ¥300/1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)  
19:30~21:00  
場所 朝日スポーツセンター  
料金 ¥300/1回



### ナイターピンポン

初心者から中級者、上級者までど  
なたでも歓迎。幅広い年齢層で楽  
しめます。

日時 通年 第2・4火曜日  
19:30~20:30  
場所 朝日スポーツセンター  
料金 ¥500/月 ¥300/1回



### 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 19:00~20:00  
場所 朝日スポーツセンター  
料金 ¥1,500/月 ¥600/1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・金曜日  
13:00~15:00  
場所 朝日スポーツセンター  
料金 ¥2,500/年



### 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) 19:00~20:00  
場所 朝日スポーツセンター  
料金 ¥2,000/月



### ヨガ教室 **一般参加可**

リラックス系ヨガで日頃の疲れを  
癒やしませんか。会員以外の方で  
も参加できます。

日時 5/10~6/14、9/6~10/11、  
11/1~12/6 の期間中の水曜日 19:15~20:15  
場所 朝日スポーツセンター  
料金 会員 ¥500/1回 会員以外 ¥600/1回



### 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~4月 第2・3・4月曜日 19:00~21:00  
場所 朝日スポーツセンター  
料金 ¥300/1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。

## 入会のご案内

1. 申込書にご記入のうえ、年会費と一緒に申し込みいただき会員登録を行ってください。

高校生以上	小・中学生	賛助会員
1,000円	500円	3,000円/1口

2. 希望するコースの料金を納めていただくと参加する事ができます。



# 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 (5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。



## ノルディック ウォーキング (10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!!



## 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。



## ファミリー・スキー& スノーボード教室 (1月)

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。



## ポッチャ大会 (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。



## チャレンジゲーム

バブルサッカーからカロールリングなどいろんなゲームに挑戦してみませんか。



## 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!



## 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。

## SUN スポーツクラブ

中学生の運動部を応援しています。



## スポーツ体験教室

小学校への出張指導をしています。



## てくてく健康里山あるき「朝日コース」

期 日	コース
5月27日(土)	マタギの里 大鳥を訪ねて
9月2日(土)	古の六十里街道を行く
10月21日(土)	紅葉のあさひ月山湖



### 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

鶴岡交安

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