

会費・保険料等

- 一般会員の募集(会費・スポーツ安全保険料が必要になります)

一般会員	会費			スポーツ安全保険
	区分	年会費	参加費	
	未就学児・年長・小中学生	3,000円	200円	800円
	高校生	4,000円		1,850円
	18歳以上	5,000円		
	65歳以上	4,000円		1,200円



- 家族割引(入会の際、家族構成がわかる書類をご提示ください)

1家族2名以上の同時加入の場合は、家族合計年会費から1割を割引いたします。

※ただし、当初1名入会し、後日家族の方が追加入会される場合は後日入会者のみ1割引とさせていただきます。

- 参加費：1回200円

回数券200円5枚綴り、1,000円を購入してください。(クラブ事務所又は各講座受付場所にて販売)

- 各講座の体験は1回のみ無料で参加できます。(要予約)

- 注意事項

- ①会員期間は、令和5年4月1日から令和6年3月31日までの1年間です。(途中入会もOKです)
- ②各講座の申込については、継続会員を優先し、定員になり次第締めさせていただきます。
- ③年会費の支払いは、一括払いを原則とします。ただし、途中入会(10月以降)の場合は年会費を半額にいたします。
- ④スポーツ安全保険は、会員の方全員に加入していただけます。(保険加入日から令和6年3月31日まで有効)
- ⑤期間限定講座及びイベント等は、別途参加費が必要となります。
- ⑥一旦入金した会費は、理由の如何を問わず返金できませんので、ご了承ください。

- 賛助会員の募集

賛助会員	年会費
1口	10,000円

※当クラブの趣旨をご理解いただき活動助成をしていただける個人・法人の賛助会員を募集しております。

入会受付の方法

- ① 継続会員受付 令和5年1月24日(火)～3月4日(土)(クラブの休日を除く)
あいさいスポーツクラブ事務所(親水公園総合体育館内)で受付します。
- ② 新規会員特別受付日 令和5年3月5日(日) 9:00～12:00
親水公園総合体育館 会議室1・2で受付します。
- ③ 随時受付 令和5年3月7日(火)以降(クラブの休日を除く)
あいさいスポーツクラブ事務所(親水公園総合体育館内)で受付します。

入会受付お願い ●申込については、本人または家族代表者のみ受付させていただきます。(友人・知人の代理受付はできません)
●継続会員の受付については、1講座のみ優先して受付します。
●新規会員特別受付日については、9:00～9:30に入会希望者全員に受付整理券を渡します。
9:30の時点で定員を超えた講座については、抽選にさせていただきます。

受付・問い合わせ先

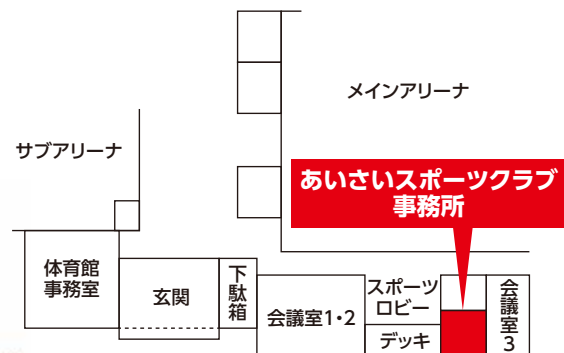
あいさいスポーツクラブ事務所(愛西市親水公園総合体育館内)

受付時間 9:00～16:00

ただし、土・日については9:00～12:00

休日 月・水・祝・年末年始(12月28日～1月4日)

なお、月曜日が祝日の場合は、翌日も休み。
臨時休業することもあります。



〒496-0909 愛西市落合町上通21番地

TEL 0567-32-3800 FAX 0567-32-2011

HP <http://aisaisc.web.fc2.com/index.html>

E-mail aisai_sc@yahoo.co.jp

愛西市総合型地域スポーツクラブ



あいさい スポーツクラブ



令和5年度
(2023年度) 会員募集
<http://aisaisc.web.fc2.com>



あがるく いきいきと さわやかに いっまでも



©AKR Illust:伊藤彰



当クラブは、地域住民のみなさんが主体となって自ら運営・管理することを基本に、平成24年3月25日に設立したスポーツクラブです。



あいさい スポーツクラブ



基本理念・目標 **スポーツを通じて仲間とふれあい**

愛西市民であるなしを問わず、クラブの趣旨に賛同いただける方であれば、どなたでも会員になれます。

- あ** かるく、健やかに、子どもから大人・高齢者までが
- い** きいきと活動できるクラブ
- さ** わやかな汗をかき
- い** つまでも楽しく参加できるクラブ

令和5年度(2023年度) 講座一覧

NO.	曜日	種目	対象	実施曜日・時間帯等(原則)	内容	指導者	場所	定員	備考(持ち物等)
1	火	ショートテニス	一般	火曜日(原則1・3週) (年20~24回) 9:30~11:00	これからテニスを始めたい、基礎から学びたい、基本を再確認したいという方のための教室です。	日本スポーツ協会公認スポーツ指導者(テニス) 杉木 義郎	親水公園総合体育館メインアリーナ	30名	上靴
2	火	ストレッチ体操A	一般	火曜日(原則2・4週) (年20~24回) 9:30~10:30	普段あまり動かすことのない、体の様々な部位を主にストレッチを通してほぐしていきます。誰でも簡単に、そして体への負担が少なく行えるプログラムです。	ライフタイムスポーツデザイン研究所 指導者スタッフ	親水公園総合体育館会議室1・2	30名	ヨガマット
3	火	ストレッチ体操D	一般	火曜日(原則2・4週) (年20~24回) 10:30~11:30					
4	木	ストレッチ体操B	一般	木曜日(原則1・3週) (年20~24回) 9:30~10:30					
5	木	ポールヨガA	一般	木曜日(原則1・3週) (年20~24回) 10:30~11:30	深い呼吸とゆったりした動きで、ストレッチポールを使用し、こり・歪みを整えて姿勢改善をしていきます。肩こり・腰痛の方にもおすすめです。	パワーピラティス・全米ヨガ アライアンス認定インストラクター 服部 真輝	親水公園総合体育館会議室1・2	25名	ヨガマット ストレッチポール
6	木	ポールヨガB	一般	木曜日(原則2・4週) (年20~24回) 10:30~11:30					
7	金	ストレッチ体操C	一般	金曜日(原則2・4週) (年20~24回) 9:30~10:30	普段あまり動かすことのない、体の様々な部位を主にストレッチを通してほぐしていきます。誰でも簡単に、そして体への負担が少なく行えるプログラムです。	ライフタイムスポーツデザイン研究所 指導者スタッフ	親水公園総合体育館会議室1・2	30名	ヨガマット
8	金	ピラティスA	一般	金曜日(原則1・3週) (年20~24回) 13:00~14:00	インナーマッスを鍛え、姿勢を改善し、ボディラインを整えます。代謝も上がり疲れにくく、痩せやすい健康的な美ボディへと導きます。	パワーピラティス・全米ヨガ アライアンス認定インストラクター 服部 真輝	親水公園総合体育館会議室1・2	25名	ヨガマット
9	金	ピラティスB	一般	金曜日(原則2・4週) (年20~24回) 13:00~14:00					
10	金	エクササイズ	一般	金曜日(原則2・4週) (年20~24回) 10:30~11:30	運動の機会が少なくこれから運動を始め体力をつけたい方必見! 機能改善・向上を目的とし、筋力・筋持久力を鍛える運動。柔軟性を高めるストレッチを中心にいきます。一つの運動を見直す機会にもなります。	愛西市健康づくり 運動推進協議会	親水公園総合体育館会議室1・2	30名	ヨガマット
11	金	リズム体操	一般	金曜日(原則1・3週) (年20~24回) 14:00~15:00	愛西市の歌「いつの日も」の曲に合わせて行う。愛西市健康日本21計画から生まれた「愛西のびのびストレッチ」や、様々な音楽に合わせて簡単なリズム体操を行います。年齢を問わず楽しく自然に体を動かします。			30名	ヨガマット
12	土	EMIBOXY(エミボクシー)	中学生~一般	土曜日(原則1・3週) (年20~24回) 9:45~10:45	ボクシングの動きを取り入れたエクササイズです。ダイエット、体力増強に効果的です。上半身をしっかりとひねることによって、わき腹の筋肉を鍛えたり、ウエストの引き締め効果が期待できます。	AFAA認定インストラクター 中村 恵美	親水公園総合体育館サブアリーナ	50名	上靴
13	土	ZUMBA(ズンバ)	中学生~一般	土曜日(原則1・3週) (年20~24回) 10:45~11:45	ZUMBA(ズンバ)は、ラテン音楽とダンスを融合させた創作ダンスです。心肺機能が向上し、脂肪燃焼効果も期待できます。サンバやサルサ、ヒップホップやベリーダンス、様々なステップや動きが含まれているので、とにかく楽しいエクササイズ、それがZUMBAです!!	愛西市卓球協会	佐織体育館	50名	上靴
14	土	卓球	小学生~一般	土曜日(原則1・3週) (年20~24回) 13:30~15:00	これから卓球を始めたい、基礎から学びたい、基本を再確認したいという小学生・高校生・大人のための教室です。			30名	上靴
15	土	スナッグゴルフ	年長~一般	土曜日(原則2・4週) (年20~24回) 9:30~11:00	ゴルフをしたことのない子供・初心者でも楽しみながら正しくゴルフの基本を学ぶことができ、世代に関係なく皆で楽しみながらプレイできます。	あいさいスポーツクラブスタッフ	木曾三川公園東海広場	30名	雨天中止
16	日	子供体育スクール	年長・小学生	日曜日(年20~24回) 9:00~10:00	マット運動ほか、遊びを取り入れながら一步一步段階を踏んで運動をします。体育が苦手でも気軽に参加いただけます。	ライフタイムスポーツデザイン研究所 佐藤 英紀ほか	立田体育館	40名	上靴
17	日	フットサル	年長・小学生	日曜日(年20~24回) 10:30~11:30	初心者にも分かりやすくボール遊びで楽しみながら基礎をマスターします。ボールコントロール、パス、シュートなどの基本技術をレベルに合わせて分かりやすく指導します。	50名		上靴	
18	日	マラソン	小学生~一般	日曜日(年12回程度) 9:30~11:00	長く走るためのフォーム作り、怪我をしにくい走り方など、マラソンにおける基本動作を指導します。	ランニング学会指導員 横井 達治	木曾三川公園東海広場	30名	雨天中止
19	日	ボート教室(レガッタ)	中学生~一般	日曜日(年12回程度) 9:30~12:00	愛西市では2020年東京五輪ボート競技のキャンプ地誘致活動を行ってきました。長良川の恵まれた自然の中でボートを漕ぎ、体力の増進を図るとともに、自然に対する関心や知識を深めましょう。	愛西市ボート協会	長良川国際レガッタコース(長良川サービスセンター東)	20名	天候状況により中止する場合もある
20	水	ウォーキング教室	一般	水曜日(原則1・3週) (年12回程度) 9:30~11:00	美しい姿勢と歩き方・筋力アップ等の指導を受けながら、楽しくウォーキングをして、各自の健康増進と仲間との交流を深めましょう。	愛西市健康づくり運動推進協議会	立田体育館とその周辺を中心とした市内のウォーキングコース	30名	上靴

※ 一般については、高校生以上とします。 ※ 講師・会場等の都合により、日程が変更になる場合がありますのでご了承ください。 ※ あいさいスポーツクラブの講座は、愛西市が推進している「あいさい健康マイレージ」のポイント対象事業です。

主な活動場所

