

11月の活動

ちびっこスポーツバイキング

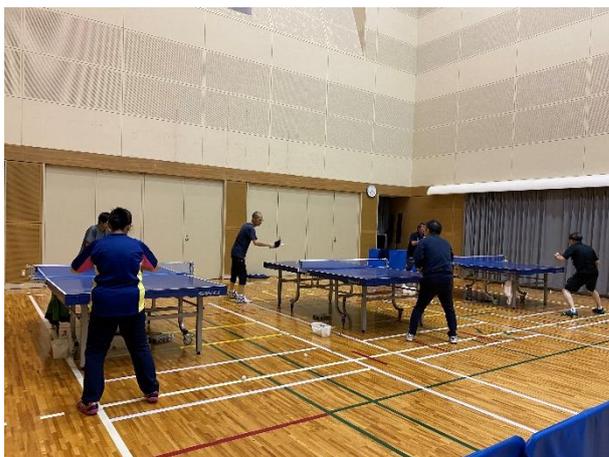


11月13日(土)、小ホールでちびっこスポーツバイキングを行いました。

この日はバスケットボール以外にもネットネットゲームに挑戦しました。

二人一組で息を合わせてネットを広げ、ネットの中に入れたボールを頭上高くまで跳ばずゲームで、初めて挑戦する子もあり、中には親子で挑戦しているところもありました。

見た目以上に難しいネットネットゲームに最初は苦戦していましたが、最後はバスケットゴールに向かってボールをシュートさせるミニゲームを行い、楽しんでいました。



卓球教室

11月13日(土)、小ホールで卓球教室を行いました。

この日に来た参加者には卓球経験者が多く、軽い準備運動をしたあと、ローテーションで相手を変えながらラリーをしていました。

教室中は全員が集中しており、小ホール内には卓球のボールとラケットが打ち合う心地よい音が響いていました。

卓球教室は、初心者の方でも大歓迎です。



ノルディック・ウォーク

11月21日(日)、ノルディック・ウォーク教室で仁多郡奥出雲町にある「鬼の舌震」を訪れました。

コースは舌震亭のある宇根駐車場から、舌震の恋の吊り橋(高さ45m、長さ160m)を渡り、鬼の落涙岩から道にそれ、絲原記念館を訪れました。

上り坂、下り坂の多いウォーキングとなりましたが、美しい紅葉と、澄んだ空気を楽しみながら進み、絶好のウォーキング日和となりました。

ノルディック・ウォーク教室は冬季(12・1・2月)は教室をお休みし、次の開催は3月です。

12 月予定表

※赤字の日付は日程変更や会場、曜日が異なる日です。

種目名	日にち	開始時間	場 所	持参品
1)ちびっこスポーツバイキング	18日(土) 25日(土)	13:00~14:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
2)チャレンジスポーツ教室	3日(金) 10日(金) 17日(金)	17:00~18:00	アスパル小ホール アスパルロビー	室内運動靴、タオル、ドリンク
3)キッズサッカー教室	18日(土)	10:00~11:30	三刀屋子ども園園庭 アスパルアリーナ	室内運動靴、タオル、ドリンク
4)キッズリズム Action!!	3日(金) 17日(金)	16:30~17:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
5)チャレンジ(年中~年長) ★	6日(月) 13日(月)	16:30~17:00	アスパル小ホール	タオル、ドリンク
5)チャレンジ体操教室 (小学1~3年生) ★		17:00~17:30		
5)チャレンジ体操教室 (小学4~6年生) ★		17:30~18:10		
6)おたっしゃクラブ/健康運動教室 (水中運動)	3日(金) 17日(金)	9:30~11:30	三刀屋健康福祉センター 温水プール	水着、水泳帽、バスタオル、ドリンク
7)おたっしゃクラブ/健康運動教室 (3B体操)	10日(金) 24日(金)	10:00~11:30	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
8)ヨガ move ★	6日(月) 13日(月) 20日(月) 27日(月)	20:00~21:00	アスパル小ホール	タオル、ドリンク ※マット貸出有り
9)リフレッシュヨガ ★	9日(木) 23日(木)	10:00~11:00	アスパル小ホール	タオル、ドリンク ※マット貸出有り
10)ゆる楽エアロビ	10日(金) 24日(金)	19:30~20:15	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク ※マット貸出有り
11)フォークダンス	2日(木) 16日(木)	10:00~11:30	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
12)卓球教室 (※10/16以降は19時開始)	11日(土) 18日(土)	19:00~20:30	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク ※ラケット貸出有り
13)軽スポーツ ※会員外でも無料 【カローリング】	25日(土)	10:00~11:30	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
14)ノルディック・ウォーク	12・1・2月は活動をお休みします。次回は3月です。			
15)スポーツ吹矢	6日(月) 20日(月)	10:00~11:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク

◎ 各教室が始まる前に受付をしますので、**開始時間10分前**には会場にお越し下さい。

◎ 会員の方は対象のプログラムにどれでも無料で参加することが出来ますが、入会申込み時に参加種目欄に記入のなかった種目に参加される際は教室の3日前までに事務局まで連絡をしていただくか、直接アスパル事務所までお越し下さい。

(★=定員があるものです)

◎ 水分補給の為に必ず**ドリンク**をお持ち下さい。

【おことわり】クラブの活動中にスタッフが写真を撮る事がありますが、これはクラブのPR・助成事業の報告等に使用しますので、ご了承ください。

みんなでChange! Chalenge! Enjoy!

みとやスポーツクラブ事務局

〒690-2405 雲南市三刀屋町古城 1-1 雲南市三刀屋文化体育館アスパル内
定休日/火曜日・年末年始 受付時間/9:00~17:00

Tel(0854)45-9222

Fax(0854)45-9223 Email info@uspal-unnan.com
http://www.uspal-unnan.com