みとやスポーツクラブ会員募集

だれでも参加OK

平成29年度みとやスポーツクラブの活動会員を募集します。本パンフレットの中面にある活動内容をご覧いただき、参加したい種目を選び、下記の入会方法の通りお申し込みください。
ご不明な点は事務局まで、お気軽にお問い合わせください。
たくさんの皆さんのご入会をお待ちしています。

■ 入会方法

●『入会申込書』に必要事項を記入し、年会費・保険料と合わせてクラブ事務局まで、直接お申し込みください。

●入会された当日から、教室・イベントに参加することができます。
※入会日から保険適用開始まで1週間程度かかります。
※16歳未満の方は、保護者の同意が必要です。

『入会申込書』に
必要事項をご記入ください。

クラブ事務局にて
年会費と合わせてお申し込みください
『入会申込書』『年会費・保険料』

体験 やってます ¥500

クラブ会員登録完了
『会員証』の交付

■ クラブ会費(平成29年度)

区分	金額(年間)
一般会員(高校生以上)	8,000円
ジュニア会員(中学生以下)	6,000円

★平成29年4月～平成30年3月までの年会費です。
★クラブ会費は入会月により割引いたします。
★保険料は、含まれていません。

ここがお得!(会員特典)

①対象プログラム全て参加OK!
会員の方は対象プログラムに全て無料で参加することが出来ます。もちろん複数種目かけもちもOK!

②家族割引でお得!
家族2人目からの会費が1,000円安くなります。なんと3人目からは2,000円割引き。家族で入会し、みんなで健康づくり!!

③継続申込みでお得!
平成28年度から継続して入会される会員の方はクラブ会費から500円割引します。

④トレーニングルーム平日無料!
クラブ会員証提示でアスパルトレーニングルーム(一般利用300円)がクラブ会員料金で利用できます。
○平日利用(無料)
○土曜・日曜・祝日(一般・高校生100円、中学生50円)
※小学生以下は、利用できません。

私たちは、こんなクラブづくりを目指しています。

☆みとやスポーツクラブの活動目的

本クラブは"チェンジ・チャレンジ・エンジョイ"を合言葉にしています。「いつでも・だれでも・いつまでも」スポーツに親しみながら健康・体力の維持増進と相互の親睦を図ります。自発的なスポーツ活動を通じて健康的で明るい地域の活性化、スポーツの普及・振興を図ることを目的としています。

☆クラブ理念

◎生涯スポーツの一層の充実・発展を図る
◎子どもの体力・運動能力の向上と健全育成を図る
◎地域住民に対し健康増進、運動習慣の啓発を図る
◎青年層の地域への関わりとスポーツ指導者の育成を図る
◎住民の新たな交流・仲間づくりの場となる

出前教室も受け付けています。

詳しくは、クラブ事務局へご相談ください。

■ スポーツ安全保険について

会員の皆様に安心してスポーツを楽しんでいただくために、保険の加入をお勧めします。

スポーツ安全保険料	
中学生以下	800円
高校生以上	1,850円
65歳以上	1,200円

みんなでChange! Challenge! Enjoy!
みとやスポーツクラブ事務局
〒690-2405
島根県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　時　間／9：00～22：00
Tel (0854)45-9222
Fax (0854)45-9223　E-mail asuparu@bs.kkm.ne.jp
http://www.uspal-unnan.com

年間活動予定 — mitoya sports club —

★スポーツ大好き♪明るく元気な子どもを育てよう!!

1. 幼児バスケット教室
土・日曜日　定員あり

対　象 / 幼児(H29.4月時点で4歳～)
定　員 / 20名
期　間 / H29.4月～H30.3月
回　数 / 月2回(年間24教室)
時　間 /13：00～14：00
指　導 / 妹尾幸二(スポーツ推進委員)
会　場 / アスパルアリーナ
持参品 / 室内運動靴、タオル、ドリンク

内　容 / バスケットボールを使って楽しく遊ぼう。ボールをつかって遊んだりゲームをしたりいろいろなことに挑戦します。

2. キッズバスケット教室
土・日曜日

対　象 / 小学生(1年生～3年生)
期　間 / H29.4月～H30.3月
回　数 / 月2回(年間24教室)
時　間 /14：00～15：30
指　導 / 三刀屋MBC指導者
会　場 / アスパルアリーナ
持参品 / 室内運動靴、タオル、ドリンク

内　容 / 運動神経の発達と、スポーツの楽しさを感じることを目的に、パス・ドリブル・シュートなどバスケットボールの基礎技術を学びます。かっこよくシュートを決めて気分はバスケットボール選手!

3. キッズサッカー教室
土・日曜日

対　象 / 幼児～小学3年生(H29.4月時点で5歳～)
期　間 / H29.4月～H30.3月
回　数 / 月1～2回(年間18教室)
時　間 /10：00～11：30
指　導 / 木次ラ・スリーズ指導者
会　場 / アスパルアリーナ
持参品 / 室内運動靴、タオル、ドリンク

内　容 / サッカーをとおして体を動かすことの楽しさやチームワークの大切さを学びましょう。やわらかいボールを使ってドリブル、パス、シュートなど基礎を学びながら楽しく体力向上を図ります。思いっきりゴールを決めてみよう!!

4. チャレンジスポーツ教室
月曜日　定員あり

対　象 / 小学生(1年生～6年生)
定　員 / 30名
期　間 / H29.4月～H30.3月
回　数 / 月3回(年間36教室)
時　間 /17：00～18：30
会　場 / アスパルアリーナ、小ホール
持参品 / 室内運動靴、タオル、ドリンク

内　容 / スポーツの楽しさを感じることを目的にバスケットボール、軽スポーツなど、いろいろなスポーツに挑戦し、各種目の特徴やルール・マナーを学びながら、体力・運動能力の向上を目指します。

とび箱やさかあがりができるととってもうれしいよ!

5. ヒップホップダンス教室
土・日曜日　定員あり

対　象 / 小学生(1年生～6年生)
期　間 / H29.4月～H30.3月
回　数 / 月2回(年間24教室)
時　間 /17：00～18：00
指　導 / 栃谷徳子(クラブマネジャー)
会　場 / アスパルアリーナ
持参品 / 室内運動靴、タオル、ドリンク

内　容 / 常に流れる音楽に合わせながら体操・柔軟・振り付けをします。ヒップホップの音楽に合わせてかっこ良く踊ろう!
イベントにも参加するよ★

6. チャレンジ体操教室　カワイ体育教室
クラスが増えました!　木曜日　定員あり

対　象 / 幼児～小学6年生(H29.4月時点で4歳～)
定　員 / 各クラス20名
期　間 / H29.4月～H30.3月
回　数 / 月4回(年間48教室)
時　間 /17:00～17:30(年中～年長)
17:35～18:10(小学1年生～3年生)
18:15～19:00(小学4年生～6年生)
指　導 / 高屋幸子(カワイ体育教室 指導員)
会　場 / アスパルアリーナ
持参品 / タオル、ドリンク

内　容 / マット・とび箱・鉄棒を使い、体操の基礎を一人ひとりの能力に合わせてていねいに指導します。運動が苦手な子も、かっこいい技を覚えたい子もだれでも楽しく参加できる教室です。

★仲間と笑って、いつまでも若々しく体力づくり!

7. おたっしゃクラブ / 健康運動教室

☆水中運動　第1・3金曜日

対　象 / 40歳以上
期　間 / H29.4月～H30.3月
回　数 / 月2回(年間24教室)
時　間 / 9：00～12：00
指　導 / 加藤勇(公財)日本水泳連盟指導員
会　場 / 三刀屋健康福祉センタープール
持参品 / 水着、水泳帽、バスタオル、ドリンク

内　容 / 水中運動は腰や膝の関節に負担をかけず浮力で体を浮かせて、水の抵抗をうけながら効果的に全身を使って運動できます。水中運動をつづけて健康な身体をつくりましょう!
※冬季は軽スポーツを行います。

☆3B体操　第2・4金曜日

対　象 / 40歳以上
期　間 / H29.4月～H30.3月
回　数 / 月2回(年間24教室)
時　間 /10：00～11：30
指　導 / (公社)日本3B体操協会指導士
会　場 / アスパルアリーナ
持参品 / 室内運動靴、タオル、ドリンク

内　容 / ベル、ボール、ベルターの用具を運動の助けに、音楽に合わせて楽しくリズム体操しましょう。

みとやスポーツクラブが出来て以来、運動する機会と仲間が増えて楽しく元気になりました。

スポーツで元気なみんなのまちづくり!

★美容と健康には運動習慣が大切!心身ともに美しくなろう(^^♪

8. ヨガ move(ムーブ)
月曜日　定員あり

対　象 / 高校生以上
定　員 / 25名
期　間 / H29.4月～H30.3月
回　数 / 月4回(年間46教室)
時　間 / 20：00～21：00
指　導 / 渡部淳子
(インド中央政府公認 VYASA ヨーガインストラクター)
会　場 / アスパルアリーナ
持参品 / タオル、ドリンク※マット貸出あります。

内　容 / 日々の生活に癒しと潤いを与え、カラダもココロもスマートになりましょう。身体のバランスを整え、筋力・柔軟性を高めることで内側から美しく引き締めていきます。今よりも1年後の自分のカラダに自信がもてますよ(^_^)

9. リフレッシュヨーガ〝朝のヨーガ〟
木曜日　定員あり

対　象 / 高校生以上
定　員 / 25名
期　間 / H29.4月～H30.3月
回　数 / 月2回(年間24教室)
時　間 / 10：00～11：00
指　導 / 渡部淳子
(社)日本ヨーガ療法学会 ヨーガ療法士
会　場 / アスパル小ホール
持参品 / タオル、ドリンク※マット貸出あります。

内　容 / 日頃、身体を動かす事に慣れていない方も、今のご自分に合わせてムリなく、穏やかで深い呼吸と共にゆったりと身体を動かしてみませんか？心も身体もスッキリし元気が出ます！初めての方も安心してご参加頂けます。ゆがみのないバランスのとれた姿勢を目指しましょう。

リフォックスした空間の中で行うヨーガは、日頃のストレスが解消され、終わった後はいつも心もカラダもスッキリしてます。

10. ゆるらくエアロビ　NEW!
金曜日　定員あり

対　象 / 高校生以上
定　員 /30名
期　間 /H29.4月～H30.3月
回　数 / 月2～3回(年間30教室)
時　間 /19：00～19：30
指　導 / 勝田翔平(健康運動実践指導者)
会　場 / アスパル小ホール
持参品 / 室内運動靴、タオル、ドリンク

内　容/誰でもゆる～くらくらくできる初心者向けのエアロビクス教室です。エアロビクスは、有酸素運動の動きの中に、ストレッチや筋力トレーニングの要素も含んでおり、脂肪燃焼効果が高く、心肺機能の向上やスタミナアップにも向いており、ダイエットや健康維持など総合的な効果が期待できます。

★親子で家族で友だちどうしで、みんなで楽しくスポーツしよう!

11. 卓球教室
土・日曜日

対　象 / 6歳以上
※低学年は保護者同伴
期　間 / H29.4月～H30.3月
回　数 / 月2回(年間24教室)
時　間 / 19：00～21：00
指　導 / 体協卓球部
会　場 / アスパル小ホール、アリーナ
持参品 / 室内運動靴、タオル、ドリンク
※ラケット貸出あります。

内　容 /ラケットの握り方からていねいに教えます。卓球は球技の中でもっとも早いラリーが特徴のスポーツです。常に先を読みながらプレーするので、頭と体の両方を使います。かっこよくスマッシュが決まると気分爽快!!

12. フォークダンス
木曜日

対　象/ 30歳以上
期　間/ H29.4月～H30.3月
回　数/ 月2回(年間24教室)
時　間/ 9：30～11：30
指　導/八幡巳代子
(日本フォークダンス連盟公認指導者)
会　場/アスパル小ホール
持参品/室内運動靴、タオル、ドリンク

内　容 / みんなで手を取り合い友達の輪を広げ音楽にあわせて楽しく踊りましょう。仲間との一体感やダンスを踊りきった達成感と喜びを一緒に感じませんか。

13. 軽スポーツ
土・日曜日　だれでも参加無料

対　象 / 幼児から
※幼児・低学年は保護者同伴
会員外の方でも参加OK
期　間 / H29.4月～H30.3月
時　間 /10：00～11：30
回　数 / 月1回(年間12教室)
指　導 / スポーツ推進委員
会　場 / アスパルアリーナ、小ホール
持参品 / 室内運動靴、タオル、ドリンク

内　容 / 年齢問わず軽スポーツで楽しく交流しましょう。アスパルの体育館でいろいろなスポーツに挑戦します。幼児から参加できるので、親子で一緒に楽しめます!

14. ノルディック・ウォーク
だれでも参加無料　土・日曜日

対　象 / 小学生以上
回　数 / 月1回(年間7教室)
会　場 / アスパル周辺、市内各コース
指　導 / 加納　昌(全日本ノルディック・ウォーク連盟指導員)

内　容 / ノルディック・ウォークは、ポールを使用して歩くスポーツです。ポールを使うことで、普通のウォーキングに比べて腕、胸、肩などの運動も加わり、運動効果が高まり、より脂肪を燃やす効果があります。ひざや関節への負担を和らげるので、年齢を問わず誰でも簡単に楽しむことができます。

15. スポーツ吹矢
月曜日　定員あり

対　象 / 小学3年生以上
期　間 / H29.4月～H30.3月
回　数 / 月2回(年間24教室)
時　間 / 10：00～11：00
会　場 / アスパル小ホール

内　容 /スポーツ吹矢は、5～10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。精神集中や血行促進、細胞の活性化に役立ち、内臓の諸器官にもよい影響を与えます。また精神力・集中力が身に付きます。

16. パークゴルフ
17. 女性の和太鼓教室
18. スキー　時　期 / H30.2月頃
19. スポーツフェスティバル
時　期 / H30.2月頃

— mitoya sports club —
※教室数は予定です。(回数と時間は変更となる場合があります。)