

みんな
Change!
Challenge!
Enjoy!

みとや スポーツクラブ 7月会報



ギョイコウノスケ

おたっしゃクラブ／健康運動教室～水中運動～

みとやスポーツクラブでは、おたっしゃクラブ／健康運動教室として、三刀屋健康福祉センタープールで水中運動教室（月2回）を開催しています。

水中運動が体に良いということは、ご存じの方も多いのではないのでしょうか。水中運動のメリットは、水の特性である「浮力・水圧・抵抗・水温」を活用して運動ができることです。体力に自信のない人や関節痛などで悩む人も効率的に体を鍛えることができ、転倒予防や、高血圧・肥満などの生活習慣病の改善、むくみ、腰痛や肩こりの解消などの期待が見込めます。

当クラブの水中運動教室は、水中での基本的な歩き方や効果的な水中エクササイズを楽しみながら行い、泳げない方や初めての方でも安心して参加できる教室となっております。

興味のある方は、アスパル事務所までお気軽にお問合せください。



水中運動教室

日にち：6月11日・25日（金）

時 間：① 9:30～10:10

② 10:15～10:55

場 所：三刀屋健康福祉センター

キッズダンス教室 イベント出演オファー募集中

今年の4月からスタートしたキッズダンス教室（講師/ダンススタジオ studio I AM）の子ども達が出演させていただけるイベントを募集しております。

初心者の子もたちばかりですが、元気いっぱいのダンスで微力ながらイベントを盛り上げられるようがんばります。

詳しくは、事務局（アスパル内）にお問合せください。



トレーニングルーム利用中止のお知らせ

令和7年度全国高等学校総合体育大会（インターハイ）のレスリング競技大会（準備・片付け含む）のため、下記の日程は利用できません。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力の程よろしく申し上げます。

☑ トレーニングルーム利用中止 令和7年7月23日（水）～7月31日（木）

総合型地域スポーツクラブ MITOYA SPORTS CLUB

みとやスポーツクラブ

友だち募集中

LINE@

みとや
スポーツ
クラブ



7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)キッズサッカー	19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
2)チャレンジ体操 ①4歳～小2 ②小3～小6	4日(金) 11日(金) 18日(金)	①16:30～17:15 ②17:15～18:15	アスパル 小ホール	タオル、ドリンク
3)キッズダンス NEW ①4歳～小1 ②小2～中3	5日(土) 19日(土)	①12:00～12:50 ②13:00～14:00	アスパル 小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク
4)おたっしやクラブ／健康運動教室 水中運動	11日(金) 25日(金)	① 9:30～10:10 ②10:15～10:55	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
4)おたっしやクラブ／健康運動教室 3 B 体操	4日(金) 18日(金)	10:00～11:00	アスパル 小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク
5)ヨガ move	7日(月) 14日(月)	20:00～21:00	アスパル 小ホール ※14日 娯楽音楽室	タオル、ドリンク ※マット貸出有り
6)リフレッシュヨガ	10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
7)ゆる楽エアロビ	4日(金) 18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
8)レクダンス	3日(木) 9日(水)	10:00～11:00	アスパル 小ホール ※3日 娯楽音楽室	室内運動靴、タオル ドリンク
9)スポーツ吹矢	7日(月) 14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
9)キックボクシング ①4歳～小6 ②中学生～一般 ③中学生～一般	3日(木) 10日(木)	①19:00～19:40 ②19:40～20:25 ③20:30～21:15	アスパル 小ホール	軍手、タオル ドリンク

【特別プログラム】 参加費無料！どなたでも参加できます！

種目名	日にち	開始時間	場 所	持参品
1)軽スポーツ	5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
2)ノルディック・ウォーク	夏季（6月～9月）はお休みします			

●急な変更については、教室別にLINEにてご連絡いたします。

●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。

総合型地域スポーツクラブ

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 受付時間／9:00～17:00

Tel (0854)45-9222 Fax : (0854)45-9223