



## 元気いっぱい! チャレンジ体操教室!

5月17日(金)に小ホールでチャレンジ体操教室がありました。

今年度から講師が代わり、初めは新しい先生(藤川先生)にどのクラスの子も緊張していましたが、藤川先生のアイデア満載の指導のおかげで、今ではみんな元気いっぱいに体操教室に参加しています!

また年中～年長クラスは新しいお友達も加わり、昨年度から教室に参加している子が、まだ慣れていない子に「頑張れ～!」と声をかけたりして、すぐに教室の雰囲気馴染んでいきました。

チャレンジ体操教室では、現在、年中～年長クラスと小学4～6年生のクラスを募集しております!すでに会員の方、または周りのお友達で興味のある方がいらっしゃいましたら、是非お誘いあわせください!お待ちしております。



## みんなで挑戦! キッズサッカー教室!



5月19日(日)、アリーナでキッズサッカー教室がありました。

ボールの扱いに慣れるため、コートの中からはみ出さないようにボールを足の裏で転がしたり、ボールを操りながらコーチを追いかけたりしていました。

教室の後半には子ども達からの希望もあり、青チームと白チームに分かれてゲームをしました。前半の練習で学んだことを活かしつつ、一生懸命ボールを追いかけていました。

6月9日(日)のキッズサッカー教室は、三刀屋こども園をお借りして、屋外の芝生の上で行います。  
興味のある方は是非お越しください!



2019年度みとやスポーツクラブ 現在の会員数：169名  
～みとやスポーツクラブは、皆様のおかげで成り立っています～

# 6 月予定表



種目名	日にち	開始時間	場 所	持参品
1)幼児バスケット教室 (年中～年長) ★	29日(土)	13:00～14:00	アスパルアリーナ	室内運動靴、タオル、 ドリンク
2)キッズバスケット教室	22日(土)	14:00～15:30	アスパルアリーナ	
3)キッズサッカー教室	9日(日) 29日(土)	10:00～11:30	三刀屋こども園 アスパルアリーナ	室内運動靴、タオル、 ドリンク
4)チャレンジスポーツ教室 ★	3日(月) 10日(月) 17日(月)	17:00～18:30	アスパルアリーナ	室内運動靴、タオル、 ドリンク
5)チャレンジ体操教室 (年中～年長①) ★	7日(金) 14日(金) 21日(金) 28日(金)	17:00～17:30	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 (年中～年長②) ★		17:30～18:00		
5)チャレンジ体操教室 (小学1～3年生) ★		18:00～18:30		
5)チャレンジ体操教室 (小学4～6年生) ★		18:30～19:00		
6)キッズベースボール	22日(土)	16:00～17:00	アスパルアリーナ	室内運動靴、タオル、 ドリンク、つばのある帽子
7)おたっしゅクラブ/健康運動教室 (水中運動)	7日(金) 21日(金)	9:30～11:30	三刀屋健康福祉 センター プール	水着、水泳帽、 バスタオル、ドリンク
7)おたっしゅクラブ/健康運動教室 (3B体操)	14日(金) 28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 ★	3日(月) 10日(月) 17日(月) 24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)リフレッシュヨーガ ★	13日(木) 27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)Body Make”ゆるらくエアロビ” ★	14日(金) 21日(金) 28日(金)	19:00～19:30	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、 ドリンク
11)フォークダンス	6日(木) 20日(木)	9:30～11:30	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	15日(土) 22日(土)	19:00～21:00	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	8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 ～龍頭が滝を見に行こう!～ ※要申込	15日(土)	9:00～12:00	集合時間 9:00 集合場所 滝の上駐車場	屋外運動靴、タオル、帽子、 ドリンク、カップ(雨天時)、 熊鈴(あれば)、滑りにくい靴
15)スポーツ吹矢	3日(月) 17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

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 Email [asuparu@bs.kkm.ne.jp](mailto:asuparu@bs.kkm.ne.jp)

<http://www.uspal-unnan.com>