

みとや スポーツクラブ

みんなで
Change!
Challenge!
Enjoy!

8月会報

ギョイコウノスケ

🍉 会員大募集中!! 🍉

みとやスポーツクラブでは、年間を通して会員を募集しています。令和8年度も4ヶ月が経過しましたが、今からの入会でも遅くありません。入会月に応じた会費の割引制度がありますので、年度途中からでも安心して始めていただくことができます。

また、暑さがピークを迎えるこの季節、日頃から適度な運動を続けることは、暑さに体を慣らす「暑熱順化」につながり、熱中症のリスクを下げる効果も期待できます。健康づくりや体力づくりの第一歩として、ぜひ一緒に運動を始めてみませんか？

プログラムの内容、講師の先生や教室の雰囲気などを事前を知っていただくため、それぞれの教室で1人1回ずつ、無料体験を受けていただくことが可能です。少しでも興味のある方はぜひ、アスパル窓口もしくはお電話にて体験にお申し込みください。受付時間は9時～17時（火曜日休館）です。お気軽にお尋ねください。



🍉 軽スポーツ 🍉

みとやスポーツクラブでは、月に1度、会員以外の方も参加できる特別プログラム「軽スポーツ」教室を開催しています。

これまでも、卓球バレーやグラウンドゴルフ、カローリング、モルック、キャッチング・ザ・スティックなど、さまざまな軽スポーツに挑戦してきました。講師の先生が競技のルールや楽しみ方、安全に取り組むポイントを丁寧に指導してくれますので、初めての方でも安心して参加できます。子どもから大人まで、どなたでも参加できますので、ぜひご家族やご友人とお誘い合わせのうえ、お気軽にご参加ください。「これまで運動する機会があまりなかったけれど、何か始めてみたい」「無理なく体を動かす習慣をつくりたい」という方にもおすすめです。ぜひ軽スポーツ教室で、楽しみながら運動を始めてみませんか。

軽スポーツ ♡ 8月予定

▶ 8月1日（土）

10:00～11:30



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



8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。

教室名	日にち	時間	場所	持ちもの
1.キッズサッカー	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
2.チャレンジ体操 ①4歳～小2 ②小3～小6	7日(金) 21日(金) 28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 ①4歳～小1 ②小2～中3	8日(土) 22日(土)	※①②合同 12:00～13:00 ①12:00～12:50 ②13:00～14:00	アスパル 小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク
4.おたっしゅクラブ/健康運動教室 水中運動	21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
5.おたっしゅクラブ/健康運動教室 3B体操	7日(金) 28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
6.腸ケア×ピラティス（月曜日）	3日(月) 10日(月) 17日(月) 24日(月)	20:00～20:45	アスパル 小ホール	ドリンク、タオル ※マット貸出あり
7.リフレッシュヨーガ	27日(木)	10:00～11:00	アスパル 小ホール	タオル、ドリンク ※マット貸出あり
8.ピラティス（金曜日）	28日(金)	19:30～20:15	アスパル 小ホール	タオル、ドリンク ※マット貸出あり
9.レクダンス	6日(木) 20日(木)	10:00～11:00	アスパル 小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク
10.スポーツ吹矢	10日(月) 24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
11.キックボクシング ①4歳から小6 ②中学生～一般 ③中学生～一般	6日(木) 20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！

教室名	日にち	時間	場所	持ちもの
1. 軽スポーツ	1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。①クラブ共通 LINE(会報)と②参加する教室 LINE(急な変更連絡)の両方にご登録ください。

●クラブの活動中にスタッフが写真撮影を行うことがありますが、クラブのPR・助成事業の報告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