

みとや スポーツクラブ

みんなで
Change!
Challenge!
Enjoy!

11月会報

◆キッズダンス教室のクラス分けが変わります

月に2回、土曜日に開催しているキッズダンス教室では、音楽に合わせて楽しく体を動かしながら、ダンスの基本のステップや振付に挑戦しています。これまでは年齢によって2つのクラスに分けていましたが、ダンス経験や習熟度に合わせた環境が大切だと考え、下記の通りにクラス分けを変更いたします。

- ①ビギナークラス…ダンスが初めてのお子さま、気軽に楽しくダンスをしたいお子さま向けに、基礎や簡単なステップを中心に取り組むクラス。
- ②ステップアップクラス…さらにレベルアップしたいお子さま向け。難しい振付やステップに挑戦し、ステージ発表に向けた練習も行います。

レッスンを受けてみて、随時クラスの変更も可能です。より始めやすい、より継続しやすい形になりましたので、ぜひ、一度無料体験に参加してみませんか？年度途中の会員も随時募集中です！



第38回島根県スポーツ・レクリエーション祭 スポレク広場

◆スポーツフェスティバル

11月8日(日)、アスパルアリーナにて、第38回島根県スポーツ・レクリエーション祭 スポレク広場『スポーツフェスティバル』を開催します。詳しくはチラシをご覧ください！



スポーツフェスティバル

日にち:11月8日(日)
時 間:10:00~11:30
場 所:アスパル
アリーナ
参加費:無料
申 込:不要

みとやスポーツクラブ 体験プログラム

◆はじめてのフラ 体験会

11月4日(水) 20:00~20:45 @小ホール
『はじめてのフラ』体験会を実施いたします。
詳しくはチラシをご覧ください、参加ご希望の方は下記 QR コードよりお申込みください！



申込フォーム



※参加費：500円
会員様無料！

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



11月予定表

教室名	日にち	時間	場所	持ちもの
1.キッズサッカー	14日(土) 28日(土)	10:00～11:30	14日：アスパル 小ホール アスパル アリーナ	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	6日(金) 13日(金) 20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 ①ビギナークラス ②ステップアップクラス	14日(土) 28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.おたっしゃクラブ/健康運動教室 水中運動	6日(金) 13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.おたっしゃクラブ/健康運動教室 3B体操	20日(金) 27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)	2日(月) 9日(月) 16日(月)	20:00～20:45	アスパル 小ホール	タオル、ドリンク ※マット貸出あり
7.リフレッシュヨーガ	12日(木) 26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)	13日(金) 27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	5日(木) 19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	9日(月) 30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
①4歳から小6 11.キックボクシング ②中学生～一般 ③中学生～一般	5日(木) 19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

【イベント】

教室名	申込フォーム	日にち	時間	場所	持ちもの
はじめてのフラ体験会	 参加費： 500円	4日(水)	20:00～20:45	アスパル 小ホール	動きやすい服装 ドリンク
第38回島根県スポーツレクリエーション大会 スポーツフェスティバル	どなたでも参加OK 申込不要	8日(日)	10:00～11:30	アスパル アリーナ	動きやすい服装 上履き

【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	7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※要申込 ～健康の森 紅葉散策～	16日(月)	9:30～11:00 集合時間/ 9:30	集合場所/ 木次健康の森	帽子、ドリンク カップ(雨天時)

- 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

みんなが 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