

みんなが  
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

## レクダンス教室 無料体験会開催!

みとやスポーツクラブでは、木曜日に（月2回）レクダンス教室を開催しています。

レクダンスは、全身運動で新しいステップを学び習得することを求めるという認知的欲求が脳トレにもなり、脳の老化予防の効果が期待できると言われています。

7月はレクダンス教室の無料体験会を開催します。運動が苦手な方もリズムに乗り、心地よい汗をかくことができ、身体も心もリフレッシュできます。この機会にレクダンス教室に参加してみませんか。皆様のご参加をお待ちしております。

## レクダンス教室 無料体験会

日にち／7月4日（木）

時間／11:10～12:10

参加費／無料

対象／高校生以上

場所／アスパル小ホール

持ち物／室内運動靴、ドリンク

申込／不要

※保険には加入しておりません

## エネルギー文化・スポーツ財団助成 目録贈呈式

5月17日にアスパル事務所にて、「エネルギー文化・スポーツ財団助成事業」の目録贈呈式があり、みとやスポーツクラブの妹尾理事長（写真左）が中国電力ネットワーク株式会社の出雲ネットワークセンターの下清水副所長（写真右）から目録を受け取りました。この助成金を受けて、今年度も10月27日（日）「みとやスポーツクラブ フェスタ」を開催します。フェスタの詳細については、決まり次第お知らせします。



## スポーツ吹矢教室 交流会

みとやスポーツクラブでは、月曜日に（月2回）スポーツ吹矢教室を開催しています。5月20日の教室では、交流会を行い、会員の皆さまの親睦を深めることができました。



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)スポーツバイキング	6日(土) 13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)キッズサッカー教室	13日(土)	10:00~11:30	アスパル アリーナ	室内運動靴、タオル ドリンク
3)チャレンジ体操教室 ①4歳~小2 ②小3~小6	5日(金) 12日(金) 19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
4)おたっしゃクラブ/健康運動教室 水中運動	5日(金) 26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)おたっしゃクラブ/健康運動教室 3B体操	12日(金) 19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	1日(月) 8日(月) 22日(月) 29日(月)	20:00~21:00	アスパル 小ホール ※7/8 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	4日(木) 18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	5日(金) 19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	4日_11:10~12:10 11日_10:00~11:00		アスパル 小ホール ※7/11 娯楽音楽室	室内運動靴、タオル ドリンク
9)卓球教室	6日(土) 20日(土)	19:00~20:30	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
10)スポーツ吹矢	1日(月) 22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~小6 ②中学生~一般 ③中学生~一般	4日(木) 18日(木)	①19:00~19:40 ②19:40~20:25 ③20:30~21:15	アスパル 小ホール	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	6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? Change!Challenge!Enjoy!

みとやスポーツクラブ 事務局

〒690-2405

鳥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