



5月の活動

チャレンジ体操

4月26日(月)と5月10日(月)にチャレンジ体操教室がありました。

学年が上がり、新しい仲間も増え、昨年度までのメンバーとは違う顔ぶれで教室に参加し、柔軟体操やとび箱、逆立ち、鉄棒など、学年に合わせた難易度で各種目に挑戦しました。

ジョイナススポーツクラブの先生の指導の下、次々と挑戦していく子ども達の姿に、見学に来ていた児童や保護者は驚きの様子を見せていました。

各クラスまだ定員に空きがありますので、ご興味のある方はまずは見学からお越しください。



ノルディック・ウォーク in さくらおろち湖

5月8日(土)、ノルディック・ウォーク教室でさくらおろち湖周辺を歩きました。

道の駅おろちの里から橋を渡り、ダムに見える牧場を抜けて岩内地山を登りました。

往復6kmの道のりを、緑の濃くなった木々から爽やかな風が吹き抜け、絶好のウォーキング日和となりました。



各教室の活動をまとめてみました!

この度、アスパルの廊下にみとやスポーツクラブの各教室の活動の様子をまとめました!

スポーツクラブ全体の様子が伝わるように工夫しましたので、是非一度ご覧ください。各教室の楽しそうな雰囲気が伝わってきますよ!飾りつけも徐々に行っていこうと思います。

お楽しみに!



★事務局からのお願い

各教室、参加前には「自宅での検温」、「マスクの着用」、「手指消毒」をお願いいたします。また体調不良の方は参加をお控えください。よろしくお願いします。

6 月予定表



種目名	日にち	開始時間	場 所	持参品
1)ちびっこスポーツバイキング	19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)チャレンジスポーツ教室	4日(金) 11日(金) 18日(金)	17:00~18:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
3)キッズサッカー教室	19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
4)キッズリズム Action!!	4日(金) 18日(金)	16:30~17:00	アスパル小ホール	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) ★	7日(月) 21日(月)	16:30~17:00	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 (小学1~3年生) ★		17:00~17:30		
5)チャレンジ体操教室 (小学4~6年生) ★		17:30~18:10		
6)おたっしゃクラブ/健康運動教室 (水中運動)	11日(金) 18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)おたっしゃクラブ/健康運動教室 (3B体操)	4日(金) 25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 ★	4日(金) 14日(月) 21日(月) 28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)リフレッシュヨガ ★	2日(水) 24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)ゆる楽エアロビ	11日(金) 25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 ※マット貸出有り
11)フォークダンス	3日(木) 17日(木)	10:00~11:30	娯楽音楽室 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	5日(土) 19日(土)	17:00~18:30	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
13)軽スポーツ ※会員外でも無料 【スカットボールなど】	26日(土)	10:00~11:30	アスパルロビー	室内運動靴、タオル、ドリンク
14)ノルディック・ウォーク 要申込 ~忌部自然休養村から沢池に行こう!~	23日(水) 予備日:28日(月)	9:00~12:00	集合時間 9:00 集合場所 海潮小学校 下	屋外運動靴、タオル、帽子、ドリンク、カップ (雨天時)
15)スポーツウェルネス吹矢	14日(月) 21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 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 info@uspal-unnan.com
http://www.uspal-unnan.com