

みんなが
Change!
Challenge!
Enjoy!

みとや スポーツクラブ 8月会報



フォークダンス ～脳の老化予防効果が期待できるかも！？～

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

体育祭や文化祭など学校のイベントで踊られることの多いフォークダンス。学生時代に踊った経験がある方も多いのではないのでしょうか。

フォークダンスは、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。

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る教室です。

皆様のご参加をお待ちしております。



8月
日程

【フォークダンス】

日にち／8月4日・18日（木）

時間／10：00～11：30

体験会開催のお知らせ

8月に「キックボクシング体験会」、「卓球教室無料体験会」を開催します。詳しくは別途チラシをご覧ください。皆様のご参加をお待ちしております。

教室休講等の緊急時連絡方法について

これまで新型コロナウイルス感染拡大や天候不良による教室の急な休講や日程変更の緊急連絡方法をショートメールとしておりましたが、今年度より、すばやく会員の皆様へ情報をお届けするため、LINEの運用を開始しております。また、LINEではみとやスポーツクラブの会報や予定表、イベントの情報を配信しております。

登録がお済でない方は、ご登録をお願いします。



【LINEの登録方法について】

右のQRコードを読み取り、
みとやスポーツクラブを
『友達追加』してください。



みとやSC LINE
QRコード

※登録方法が分からない方は、事務局までご連絡ください。

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 Tel (0854)45-9222



友だち追加お願いします。



みとや SC

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。

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	20日(土)	13:00~14:00	アスパル 小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク
2)チャレンジリズム教室	1日(月) 8日(月) 22日(月)	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	27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)チャレンジ体操教室(年中~年長) ★		16:30~17:00		
4)チャレンジ体操教室(小1~3) ★	19日(金) 26日(金)	17:00~17:30	アスパル 小ホール	タオル、ドリンク
4)チャレンジ体操教室(小4~6) ★		17:30~18:10		
5)おたっしやクラブ/健康運動教室 (水中運動)	5日(金) 19日(金)	9:30~11:30	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
6)おたっしやクラブ/健康運動教室 (3B体操)	12日(金) 26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
7)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	タオル、ドリンク ※マット貸出有り
8)リフレッシュヨガ ★	11日(木) 24日(水)	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
9)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 ※マット貸出有り
10)フォークダンス	4日(木) 18日(木)	10:00~11:30	アスパル 小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク
11)卓球教室	20日(土) 27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
12)軽スポーツ	20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
13)ノルディック・ウォーク	7月、8月はお休みします。			
14)スポーツ吹矢	1日(月) 15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。

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