

みとや スポーツクラブ

みんなで
Change!
Challenge!
Enjoy!

10 月会報

ギョイコウノスケ

『みとやスポーツクラブ フェスタ』開催のご案内

10月25日(日)に「みとやスポーツクラブ
フェスタ」をアスパル ピロティで開催します。

このフェスタは、2030年に島根県で開催される国民スポーツ大会および全国障害者スポーツ大会に向け、参加者・送り出す地域・迎える地域のすべての人が楽しめる大会づくりという理念を踏まえ、スポーツの魅力や楽しさを広く伝え、普段、スポーツに馴染みがない方も参加できるイベントにしたいと考えています。雲南市長杯レスリング大会同時開催のイベントに加え、今年は3×3(スリー・エックス・スリー)のバスケットボール体験(指導:元プロバスケットボール選手 石崎氏)や、ダンスステージ(出演:みとやSCキッズダンス教室)、前日24日には子ども向けレスリング無料体験会の開催を予定しています。

皆さまのご来場、お待ちしております。

みとやスポーツクラブ フェスタ

日: 2026年10月25日(日)

会場: 三刀屋文化体育館アスパル

内容: 3×3 バスケットボール体験

レスリングクイズラリー

ダンスステージ

もちまき・おかしまき

詳細は、アスパルホームページの
フェスタチラシをご確認ください!

キッズ向けプログラムのご紹介

キッズ会員も募集中!
無料体験可能です!

キッズサッカー教室(5歳~小学3年生)(土曜日・月2回)

…運動能力・心肺機能や仲間との協調性を養えます。

チャレンジ体操教室(4歳~小学6年生)(金曜日・月3回)

…柔軟性や体幹の筋力が自然に身に付きます。

キッズダンス教室(4歳~中学3年生)(土曜日・月2回)

…リズム感や自分の思ったように身体を動かす力が身に付きます。

軽スポーツ(4歳以上~大人まで)(土曜日・1回)

…色んな種目が楽しめます。親子で一緒に参加も可能です。

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



10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	17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	2日(金)	①16:30～17:15	2日:アスパルアリーナ	タオル、ドリンク
	16日(金)	②17:15～18:15	アスパル 小ホール	
	23日(金)			
3.キッズダンス ①4歳～小1 ②小2～中3	10日(土)	①12:00～12:50	アスパル 小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク
	17日(土)	②13:00～14:00		
4.おたっしゅクラブ/健康運動教室 水中運動	9日(金)	① 9:30～10:10	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
	23日(金)	②10:15～10:55		
5.おたっしゅクラブ/健康運動教室 3B体操	16日(金) 26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
6.腸ケア×ピラティス (月曜日)	5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
	19日(月)			
	26日(月)			
7.リフレッシュヨーガ	8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
	22日(水)			
8.ピラティス (金曜日)	9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
	23日(金)			
9.レクダンス	1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
	15日(木)			
10.スポーツ吹矢	5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
	19日(月)			
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	8日(木) 22日(木)	①19:00～19:40	アスパル 小ホール	軍手、タオル ドリンク
		②19:40～20:25		
		③20:30～21:15		

【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	3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	講師の都合により、10月は実施いたしません。ご了承ください。			

●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