

みんな
Change!
Challenge!
Enjoy!

みとや スポーツクラブ 6月会報



ギョイコウノスケ

チャレンジ体操教室

みとやスポーツクラブでは、金曜日（月3回）に小ホールで子どもを対象としたチャレンジ体操教室を開催しています。

ジョイナススポーツクラブの坂本先生指導の下、全身運動を行い、身体の使い方やコントロールの仕方を楽しく覚えることができます。また、マット運動や鉄棒などを通して、柔軟性や基礎筋力、バランス感覚も養うことができます。基礎体力がつく運動をたくさん行うため、病気やケガに負けない身体作りや免疫力アップが期待できるかもしれません。

チャレンジ体操教室にご興味のある方は、アスパルまでお気軽にお問合せください。ご入会前にお一人様1教室につき1回限り無料で教室を体験していただくことができます。

皆さまのご参加をお待ちしております。



チャレンジ体操教室

6月6日・20日・27日（金）

①4歳～小2クラス 16:30～17:15

②小3～小6クラス 17:15～18:15

わくわく教室 連携企画 軽スポーツ教室

みとやスポーツクラブの軽スポーツ教室は、雲南市文化体育施設利用放課後子ども教室（通称：わくわく教室）と連携して開催しており、誰でも無料で参加できます。

わくわく教室とは、主に土・日及び夏休み等の長期休業を利用し、（株）キラキラ雲南が管理している文化・スポーツ施設で子どもの個性を生かし、生きる力を身に付け、子ども達の生活がより一層充実したものとなるよう体験活動や交流ができる教室を開催しています。

軽スポーツ教室は、子どもから高齢者まで幅広い世代の参加があり、世代間を超えた交流ができる教室となっています。



軽スポーツ教室

6月14日（土）10:00～11:30

どなたでも参加できます

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



6 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)キッズサッカー	21 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
2)チャレンジ体操 ① 4 歳～小 2 ② 小 3 ～小 6	6 日(金) 20 日(金) 27 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 NEW ① 4 歳～小 1 ② 小 2 ～中 3	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)おたっしやクラブ／健康運動教室 水中運動	13 日(金) 27 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)おたっしやクラブ／健康運動教室 3 B 体操	6 日(金) 20 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	2 日(月) 9 日(月) 23 日(月) 30 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
6)リフレッシュヨガ	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 ※マット貸出有り
7)ゆる楽エアロビ	6 日(金) 20 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	5 日(木) 19 日(木)	10:00～11:00	アスパル 小ホール ※19 日娯楽音楽室	室内運動靴、タオル ドリンク
9)スポーツ吹矢	2 日(月) 16 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
9)キックボクシング ①4 歳～小 6 ②中学生～一般 ③中学生～一般	5 日(木) 26 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

【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	14 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