



8月の活動

ノルディック・ウォーク



6月23日(金)、ノルディック・ウォーク教室では、「日本のため池百選」にも選ばれている、大東町海潮の「うしおの沢池」を訪れました。

高台からしんじ湖がよく見える忌部休養村をスタート地点とし、南へ下りながら沢池を目指して歩きました。

沢池に到着すると、水面に夏の爽やかな空の色と青々しい木々の色が映り、その美しい景色に思わず歩みを止め、沢池の美しさを眺めました。

道の途中では、葉っぱの上に実が生るハナイカダという変わった植物や、日本原産のヤマユリが自然に生えており、沢池付近ではモリアオガエルの卵がいくつも木にぶら下がっていました。

しっかりとウォーキングで運動をしながら、大東の魅力あふれる自然も満喫しました。

重要なお知らせ

教室中止等の緊急時の連絡について

みとやスポーツクラブでは、台風や大雪などによる急な教室の中止等の連絡を、アスパルの緊急用携帯電話からショートメールを利用して会員のみなさまへお知らせしております。

つきましては、迅速で、より正確な情報をお伝えするために、下記の電話番号の登録をお願いします。

【Cメール用電話番号】⇒080-2881-3501

こちらはスポーツクラブからの緊急用の電話番号になります。会員のみなさまからのお問い合わせにつきましては、事務局電話番号（0854-45-9222）までお願いいたします。

ご理解とご協力をお願いいたします。

★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。よろしくお願いいたします。

8 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	7日(土) 28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	6日(金) 27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	7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!!	6日(金) 27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) ★	20日(金) 30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)	6日(金) 20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)	13日(金) 27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 ★	6日(金) 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
9)リフレッシュヨガ ★	12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	13日(金) 20日(金) 27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	5日(木) 19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
12)卓球教室	7日(土) 21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【カロリーング】	28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
14)ノルディック・ウォーク 要申込	7・8月は活動をお休みします。			
15)スポーツ吹矢	9日(月) 30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