

# MITOYA SPORTS CLUB

## みとやスポーツクラブ 年間活動予定



### 1. 幼児バスケット教室

土・日曜日

対象 / 幼児 (2019年4月時点で4歳~)

回数 / 月2回 (年間24教室)

時間 / 13:00 ~ 14:00

指導 / 妹尾 幸二 (スポーツ推進委員)

会場 / アスパルアリーナ

内容 / バスケットボールを使って楽しく遊ぼう。ボールを使って遊んだりゲームをしたりいろいろなことに挑戦します。



ギョウコウノスケ

### 2. キッズバスケット教室

土・日曜日

対象 / 小学生 (1年生~3年生)

回数 / 月2回 (年間24教室)

時間 / 14:00 ~ 15:30

指導 / 三刀屋 MBC 指導者

会場 / アスパルアリーナ

内容 / 運動神経の発達と、スポーツの楽しさを感じることを目的に、パス・ドリブル・シュートなど、バスケットボールの基礎技術を学びます。かっこよくシュートを決めて気分はバスケットボール選手!



### 3. キッズサッカー教室

土・日曜日

対象 / 幼児~小学3年生 (2019年4月時点で5歳~)

回数 / 月1~2回 (年間18教室)

時間 / 10:00 ~ 11:30

指導 / 木次ラ・スリーズ指導者

会場 / アスパルアリーナ

内容 / サッカーを通して体を動かすことの楽しさやチームワークの大切さを学びましょう。やわらかいボールを使ってパス・ドリブル・シュートなどの基礎を学びながら楽しく体力向上を図ります。思いっきりゴールを決めてみよう!!



### 4. チャレンジスポーツ教室

月曜日

対象 / 小学生 (1年生~6年生)

回数 / 月3回 (年間36教室)

時間 / 17:00 ~ 18:30 ※冬期は18時まで

指導 / 妹尾 幸二 (スポーツ推進委員)

会場 / アスパルアリーナ、小ホール

内容 / スポーツの楽しさを感じることを目的に、バスケットボールや軽スポーツなど、いろいろなスポーツに挑戦し、各種目の特徴やルール・マナーを守りながら、体力・運動能力の向上を目指します。



### 5. チャレンジ体操教室

金曜日 定員あり

対象 / 幼児~小学6年生 (2019年4月時点で4歳~)

回数 / 月3~4回 (年間37教室)

時間 / 17:00 ~ 17:30 (年中~年長①)  
/ 17:30 ~ 18:00 (年中~年長②)  
/ 18:05 ~ 18:35 (小学1年生~3年生)  
/ 18:35 ~ 19:15 (小学4年生~6年生)

指導 / 藤川 竜也 (カワイ体操教室2級指導員)

会場 / アスパル小ホール

内容 / マット・とび箱・鉄棒を使い、体操の基礎を一人ひとりの能力に合わせて丁寧に指導します。運動が苦手な子も、かっこいい技を覚えたい子も誰でも楽しく参加できる教室です。



各クラス 20名

### 6. キッズベースボール教室

土・日曜日

対象 / 小学生 (1年生~6年生)

回数 / 月1回 (年間12教室)

時間 / 16:00 ~ 17:00

指導 / 石飛 大吾 (公財)日本体育協会全日本軟式野球連盟公認軟式野球指導員

会場 / アスパルアリーナ、小ホール

内容 / 投げる・打つ・守る・走るといった野球の楽しさを知ってもらうための教室です。ご両親と一緒に家でキャッチボールができるような雰囲気になればと思います。ティーボールを使ったゲームでホームランを飛ばそう!



### 7. おたっしやクラブ / 健康運動教室

☆水中運動 第1・3金曜日



対象 / 40歳以上

回数 / 月2回 (年間24教室)

時間 / 9:00 ~ 12:00

指導 / 加藤 勇 (公財)日本水泳連盟指導員

会場 / 三刀屋健康福祉センタープール

内容 / 水中運動は腰や膝の関節に負担をかけず浮力で体を浮かせて、水の抵抗を受けながら効果的に全身を使って運動できます。水中運動を続けて、健康的な体をつくりましょう。



☆3B体操 第2・4金曜日



対象 / 40歳以上

回数 / 月2回 (年間24教室)

時間 / 10:00 ~ 11:30

指導 / (公社)日本3B体操協会指導員

会場 / アスパル小ホール

内容 / ベル・ボール・ベルトの用具を運動の助けに、音楽に合わせて楽しくリズム体操をしましょう。



### 8. ヨガ move (ムーブ)

月曜日

対象 / 高校生以上

回数 / 月4回 (年間16教室)

時間 / 20:00 ~ 21:00

指導 / 渡部 淳子 (インド中央政府公認 VYASA ヨーガインストラクター)

会場 / アスパル小ホール

内容 / 日々の生活に癒しと潤いを与え、カラダもココロもスマートになりましょう。体のバランスを整え、筋力・柔軟性を高めることで内側から美しく引き締めていきます。今よりも1年後の自分のカラダに自信がもてますよ(^\_^)



### 9. リフレッシュヨーガ "朝のヨーガ"

木曜日

対象 / 高校生以上

回数 / 月2回 (年間12教室)

時間 / 10:00 ~ 11:00

指導 / 渡部 淳子 (社)日本ヨーガ療法学会ヨーガ療法士

会場 / アスパル小ホール

内容 / 日頃、体を動かす事に慣れていない方も、今のご自分に合わせてムリなく、穏やかに深い呼吸と共にゆったりと体を動かしてみませんか? 心も体もスッキリ元気が出ます! 初めての方も安心してご参加いただけます。ゆがみのないバランスのとれた姿勢を目指しましょう。



### NEW 10. Body Make "ゆるらくエアロビ"

金曜日

対象 / 高校生以上

回数 / 月2~3回 (年間30教室)

時間 / 19:00 ~ 19:30

指導 / 勝田 翔平 (健康運動実践指導者)

会場 / アスパル小ホール ※マット貸し出あります。

内容 / 美しいカラダを手に入れるための教室です。エアロビクスは、有酸素運動の動きの中に、ストレッチや筋力トレーニングの要素も含まれており、脂肪燃焼効果が高く、心肺機能の向上やスタミナアップにも向いており、ダイエットや健康維持など総合的な効果が期待できます。



### 11. フォークダンス

木曜日

対象 / 30歳以上

回数 / 月2回 (年間24教室)

時間 / 9:30 ~ 11:30

指導 / 八幡日代子 (日本フォークダンス連盟公認指導者)

会場 / アスパル小ホール

内容 / みんなで手を取り合い友達を輪を広げ音楽にあわせて楽しく踊りましょう。仲間との一体感やダンスを踊り切った達成感と喜びを一緒に感じませんか。



### 12. 卓球教室

土・日曜日

対象 / 6歳以上

※低学年は保護者同伴

回数 / 月2回 (年間24教室)

時間 / 19:00 ~ 21:00

指導 / 体協卓球部

会場 / アスパルアリーナ、小ホール  
内容 / ラケットの握り方から丁寧に教えます。常に先を読みながらプレーするので、頭と体の両方を使います。かっこよくスマッシュが決まると気分爽快!!



### 13. 軽スポーツ

土・日曜日

対象 / 幼児から (2019年4月時点で4歳~)

※幼児・低学年は保護者同伴

★会員外の方も参加OK

回数 / 月1回 (年間12教室)

時間 / 10:00 ~ 11:30

指導 / スポーツ推進委員

会場 / アスパルアリーナ、小ホール

内容 / 年齢問わず軽スポーツで楽しく交流しましょう。アスパルの体育館でいろいろなスポーツに挑戦します。幼児から参加できるので、親子で一緒に楽しめます。



### 14. ノルディック・ウォーク

土・日曜日 要申込み

対象 / 小学生以上

回数 / 年間7回

時間 / 9:00 ~ 12:00

指導 / 加納 昂 (全日本ノルディック・ウォーク連盟指導員)

会場 / アスパル周辺、市内各コース

内容 / ポールを使用して歩くスポーツです。ポールを使うことで、腕・胸・肩などの運動も加わり、運動効果が高まり、より脂肪を燃やす効果があります。膝や関節への負担を和らげるので、年齢を問わず誰でも簡単に楽しむことができます。



### 15. スポーツ吹矢

月曜日

対象 / 小学3年生以上

回数 / 月2回 (年間24教室)

時間 / 10:00 ~ 11:00

指導 / (一社)日本スポーツ吹矢協会島根県スポーツ吹矢指導員

会場 / アスパル小ホール

内容 / 5~10m離れた円形的的めがけて矢を放ち、その得点を競うスポーツです。誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。精神集中や血行促進、細胞の活性化に役立ち、内臓の諸器官にもよい影響を与えます。また精神力・集中力が身に付きます。



### 16. 女性の和太鼓教室

☆その他、季節に合わせた行事やイベントを行います。



※教室数の回数と時間は変更となる場合があります。