



みとやスポーツクラブ無料体験会!!

あっという間に寒い季節がやってきましたね。本格的な寒さが来る前に、身体を動かしてみませんか？11月は、下記の通り無料体験会を行います！おかげさまで現在の会員数は207名となりました。みとやスポーツクラブは、地域の皆さま、会員の皆さまのおかげで成り立っています。ありがとうございます。無料体験会には、**会員でない方(※要申込み)でもご参加いただけます**。お友達をお誘い合わせの上、是非お越しください。お問合せ、お申込はみとやスポーツクラブ事務局までお願い致します。

★ 幼児バスケット ★

11月17日(土) 13:00~14:00

対象：年少~年中

会場：アスパル アリーナ



★ キッズバスケット

11月17日(土) 14:00~15:30

対象：小学1年生~3年生

会場：アスパル アリーナ

★ キッズサッカー ★

11月18日(日) 10:00~11:30

対象：幼児~小学3年生

会場：アスパルアリーナ



★ フォークダンス ★

11月15日(木) 9:30~11:30

対象：30歳以上

会場：アスパル 小ホール

★ スポーツ吹矢 ★

11月19日(月) 10:00~11:00

対象：小学3年生以上

会場：アスパル 小ホール



★ キッズベースボール

11月24日(土) 16:00~17:00

対象：小学1年生~6年生

会場：アスパル 小ホール

★ ヨガmove ★

11月26日(月) 20:00~21:00

対象：高校生以上

会場：アスパル 小ホール



★ チャレンジスポーツ

11月12日(月) 17:00~18:30

対象：小学1年生~6年生

会場：アスパル アリーナ

★ リフレッシュヨガ

11月29日(木) 10:00~11:00

対象：高校生以上

会場：アスパル 小ホール



★ ゆるらくエアロビ ★

11月16日(金) 19:00~19:30

対象：高校生以上

会場：アスパル 小ホール



★ おたっしゃクラブ (3B)

11月23日(金) 10:00~11:30

対象：40歳以上

会場：アスパル小ホール



★ 軽スポーツ (ニチレクポー)

11月17日(土) 10:00~11:30

対象：幼児以上

会場：アスパル 小ホール

★ 卓球教室 ★

11月24日(土) 19:00~21:00

対象：小学生以上

会場：アスパル 小ホール

~教室開催のお知らせ~

- 女性の和太鼓教室 11月8日(木) 19:30~20:30
- パークゴルフ 11月25日(日) 10:00~12:00

詳しくは別途チラシをご確認ください

11月予定表



種目名	日にち	開始時間	場 所	持参品
1)幼児バスケット教室 (年中～年長) ★	3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)キッズバスケット教室	17日(土) 24日(土)	14:00～15:30	アスパルアリーナ	
3)キッズサッカー教室	18日(土) 24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)チャレンジスポーツ教室 ★	5日(月) 12日(月) 19日(月)	17:00～18:30	アスパルアリーナ	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①) ★	1日(木)	17:00～17:30	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 (年中～年長②) ★	15日(木)	17:30～18:00		
5)チャレンジ体操教室 (小学1～3年生) ★	21日(水)	18:05～18:35		
5)チャレンジ体操教室 (小学4～6年生) ★	22日(木) 29日(木)	18:35～19:15		
6)キッズベースボール NEW!!	24日(土)	16:00～17:00	アスパルアリーナ	室内運動靴、タオル、ドリンク、つばのある帽子
7)おたっしやクラブ/健康運動教室 (水中運動)	9日(金) 30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)おたっしやクラブ/健康運動教室 (3B体操)	2日(金) 16日(金) 23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 ★	5日(月) 19日(月) 26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 ★	22日(木) 29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)ゆるらくエアロビ ★	2日(金) 16日(金)	19:00～19:30	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	10日(土) 24日(土)	19:00～21:00	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)フォークダンス	1日(木) 15日(木)	9:30～11:30	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
13)軽スポーツ ※会員外でも無料 【ニチレクボールなど】	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
14)ノルディック・ウォーク ～峯寺弥山の紅葉ウォーキングに参加しよう～ ※要申込み (11/13 まで) ※詳しくは別途チラシにて	18日(日)	8:45～14:00	集合時間 8:45 集合場所 一宮交流センター	屋外運動靴、タオル、帽子、ドリンク、カップ(雨天時)、会費
15)スポーツ吹矢	5日(月) 19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、ご了承下さい。

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 時間/9:00～22:00
Tel (0854)45-9222 Fax (0854)45-9223 E-mail asuparu@bs.kkm.ne.jp
http://www.uspal-unnan.com