

みんなで
Change!
Challenge!
Enjoy!

みとや スポーツクラブ 2月会報



おたっしゃクラブ / 健康運動教室～水中運動～

みとやスポーツクラブでは、金曜日に（月2回）三刀屋健康福祉センターの温水プールでおたっしゃクラブ / 健康運動教室の水中運動教室を開催しています。

水中運動が体に良いということは、ご存じの方も多いのではないのでしょうか。水中運動のメリットは、水の特性である「浮力・水圧・抵抗・水温」を活用して運動ができることです。体力に自信のない人や関節痛などで悩む人も効率的に体を鍛えることができ、転倒予防や、高血圧・肥満などの生活習慣病の改善、むくみ、腰痛や肩こりの解消などの期待が見込めます。

当クラブの水中運動教室は、水中での基本的な歩き方や効果的な水中エクササイズを楽しみながら行い、泳げない方や初めての方でも安心して参加できる教室となっております。

興味のある方は、アスパル事務所までお気軽にお問合せください。



2月
日程

【水中運動】

日にち / 2月9日（金）

時間 / ① 9:30～10:10

② 10:15～10:55

場所 / 三刀屋健康福祉センター

水の4大特性による水中運動の効能

浮力

浮力により身体への負担が軽く、関節や骨に負担をかけずに運動することができます。

水圧

水圧により心臓に戻る血流が促進されます。胸部にも水圧がかかるため、心肺機能の向上も期待できます。

抵抗

水中では陸上よりも大きな抵抗があり、筋力の向上が期待できます。

水温

体温よりも低い水中では、身体の熱を奪い身体は体温を保とうとします。身体の体温調節機能が向上し、風邪などを引きにくくなります。

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



2 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)ちびっこスポーツバイキング | 3日(土) 17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)キッズサッカー教室 | 3日(土) 17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 |
| 3)チャレンジ体操教室 ①4歳~小2 ②小3~小6 | 2日(金) 9日(金) 16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 |
| 4)おたっしゃクラブ/健康運動教室 水中運動 | 9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)おたっしゃクラブ/健康運動教室 3B体操 | 2日(金) 16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 | 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 |
| 6)リフレッシュヨガ | 8日(木) 22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 | 2日(金) 16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 | 1日(木) 15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 |
| 9)卓球教室 | 10日(土) 24日(土) | 19:00~20:30 | アスパル 小ホール ※10日/アリーナ | 室内運動靴、タオル ドリンク ※ラケット貸出有り |
| 10)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 |
| 11)キックボクシング ①4歳~小6 ②中学生~一般 ③中学生~一般 | 8日(木) 15日(木) 22日(木) | ①19:00~19:40 ②19:40~20:25 ③20:30~21:15 | アスパル 小ホール | タオル、ドリンク 軍手 |

【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 | 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)ノルディック・ウォーク | 12月~2月はお休みします | | | |

●急な変更についてはLINEやホームページ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