



6月の活動

チャレンジスポーツ



6月18日(金)、チャレンジスポーツではバウンズボールを行いました。

鳥取県発祥で、手のひらでボールを下から打ち、ワンバウンドしてきたボールを返すシンプルな軽スポーツです。

参加した子ども達はワンバウンドしてきたボールの落下地点を予測するのに苦戦し、始めはなかなか相手コートに上手く返すことができませんでしたが、コツを掴むと何回カラリーも続くようになり、時間いっぱい楽しみました。



ちびっこスポーツバイキング

6月19日(土)、ちびっこスポーツバイキングでは約8名の会員が参加し、バスケットを行いました。

コーンを避けてのドリブル練習や、シュート練習をした後、4対4に分かれてゲームを行いました。

去年まで教室に参加していた小学3年生のお兄さんが応援に来てくれて、味方へのパスのタイミングや、シュートのタイミングなどを教わりながら楽しく活動しました。



スポーツ吹矢

6月21日(月)、スポーツ吹矢教室では教室終了後に、公認指導員立会いのもと、教室に通っている会員のうち6名がスポーツ吹矢の級位認定試験に挑みました。

普段の大人数で行うスポーツ吹矢とは違い、緊張感のある静かな雰囲気の中、これまで教室で教わってきたことと練習してきたことを発揮しました。

受講されたみなさん、お疲れ様でした。

★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。

7 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	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)チャレンジスポーツ教室	2日(金) 9日(金) 16日(金) 30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	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
4)キッズリズム Action!!	2日(金) 16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) ★	5日(月) 12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)おたっしやクラブ/健康運動教室 (水中運動)	2日(金) 16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)	9日(金) 23日(金) 30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) 12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 ★	8日(木) 22日(木) 28日(水)	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	9日(金) 23日(金) 30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	1日(木) 15日(木) 29日(木)	10:00~11:30	ステージ 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	3日(土) 17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 【二チレクなど】	24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)スポーツウェルネス吹矢	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