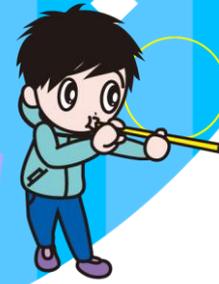


みんなが
Change!
Challenge!
Enjoy!

みとや スポーツクラブ 11月会報



おたっしゃクラブ / 水中運動 ～地域運動教室スタンプラリー～

みとやスポーツクラブでは、金曜日（月2回）に三刀屋健康福祉センターの温水プールで水中運動教室を開催しています。

この教室は、雲南市地域運動教室の一環として開催しており、当クラブの教室以外にもヨガ教室（大東公園市民体育館）やゆるらく水中運動（加茂B & G海洋センターラソソテ）など雲南市内の運動施設でさまざまな運動教室が実施されています。

この事業の新たな取り組みとして、スポーツに親しみ、交流の場として積極的に運動教室に参加してもらうことを目的にスタンプラリーが実施されます。

期間中（2022年10月1日～12月27日）に対象の異なる運動教室に2回参加するとプロテインドリンク2種セット（株式会社アルプロン様より寄贈）がもらえます。

この機会にみとやスポーツクラブの水中運動や雲南市内で開催されている運動教室に参加してみませんか。



地域運動教室スタンプラリー対象教室

- ◆ ヨガ教室（大東公園市民体育館）
- ◆ ゆるらく水中運動教室（加茂B & G海洋センター）
- ◆ らくらく水中運動教室（おろち湯ったり館）
- ◆ みとやスポーツクラブ おたっしゃクラブ 水中運動教室（三刀屋健康福祉センター）
- ◆ 掛合地域室内教室（掛合交流センター）
- ◆ プール一般利用（ケアポートよしだ）

日程や参加方法など詳細については、アスパル事務所までお問い合わせください。

スポーツフェスティバル開催！！

11月13日（日）はみとやスポーツクラブ「スポーツフェスティバル」を開催します。

スカットボールやフリースロー、PKキック、ラダーゲッター、カローリングなどの軽スポーツやスポーツ吹矢をどなたでも無料で体験できます。詳しくは、別紙チラシをご覧ください。

【スポーツフェスティバル】11月13日（日）13:30～15:30



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 Tel (0854)45-9222



11 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 ※13日/スポーツフェスティバル※要申込	13日(日) 20日(日)	13:30~15:30 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)チャレンジリズム教室	7日(月) 21日(月) 28日(月)	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	13日(日) 20日(日)	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)チャレンジ体操教室(年中~年長)★	4日(金)	16:30~17:00	アスパル 小ホール ※18日アスパルアリーナ	タオル、ドリンク
4)チャレンジ体操教室(小1~3)★	18日(金)	17:00~17:30		
4)チャレンジ体操教室(小4~6)★	25日(金)	17:30~18:10		
5)おたっしゅクラブ/健康運動教室★ (水中運動)	4日(金) 18日(金)	9:30~11:30	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
6)おたっしゅクラブ/健康運動教室 (3B体操)	25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
7)ヨガ move ★	7日(月) 14日(月) 21日(月) 28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
8)リフレッシュヨガ ★	17日(木) 23日(水) 30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
9)ゆる楽エアロビ	4日(金) 18日(金) 25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
10)フォークダンス	3日(木) 24日(木)	10:00~11:30	アスパル 小ホール ※24日アスパルステージ	室内運動靴、タオル ドリンク
11)卓球教室	12日(土) 26日(土)	19:00~20:30	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
12)軽スポーツ	26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
13)ノルディック・ウォーク※要申込 ~金言寺へ紅葉を見に行こう~	7日(月)	9:30~12:00	集合時間/9:30 集合場所/馬木公民館 (奥出雲町馬木 1968-2) TEL (0854) 53-0201	屋外運動靴、タオル 帽子、ドリンク カッパ(雨天時)
14)スポーツ吹矢	7日(月) 21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1.0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。

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