

みんなで
Change!
Challenge!
Enjoy!

みとや スポーツクラブ 5月会報



ギョイコウノスケ

春の無料体験会を開催しました!

3月16日~27日にみとやスポーツクラブ「春の無料体験会」を開催し、たくさんの皆様に参加していただきました。

みとやスポーツクラブでは、それぞれの体力や年齢・目的に応じた教室があり、楽しく体を動かす教室がたくさんあります。

随時、会員を募集しています。皆様のご入会をお待ちしております。

軽スポーツ教室について

今年度の軽スポーツ教室は、令和5年度障がい者スポーツ活動支援助成金(島根県障害者スポーツ協会)を受けて活動します。この軽スポーツ教室では、会員以外の方、子どもから大人、高齢者の方、障がいの有無にかかわらず誰でも無料で楽しく参加できます。皆様の参加をお待ちしております。



5月
日程

【キッズサッカー】

日にち/5月20日(土)

時間/10:00~11:30

5月
日程

チャレンジデーについて

5
31

チャレンジデーは、日常的なスポーツの習慣化や住民の健康増進、地域の活性化に向けたきっかけづくりを目的とした住民総参加型のスポーツイベントです。

スポーツによるまちづくりの促進を図るため、みとやスポーツクラブは、「チャレンジデー2023」の別紙チラシ通り体験会を行います。詳しくは、チラシをご覧ください。

チャレンジデー2023

日にち/5月31日(水)

みとやスポーツクラブ無料体験会

スポーツ吹矢

時間/13:30~15:30

場所/アスパル小ホール

※参加される場合は、事前にお申込みが必要です
※詳しくは別途チャレンジデーチラシをご覧ください



【軽スポーツ教室】

日にち/5月20日(土) 時間/10:00~11:30

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

友だち募集中
LINE@

みとや
スポーツ
クラブ



5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(土) 20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	20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	12日(金) 19日(金) 26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	19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	12日(金) 26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
5)ヨガ move	8日(月) 15日(月) 22日(月) 29日(月)	20:00~21:00	アスパル 娯楽音楽室	タオル、ドリンク ※マット貸出有り
6)リフレッシュヨーガ	25日(木) 31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
7)ゆる楽エアロビ	12日(金) 26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	4日(木) 18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	13日(土) 27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
10)スポーツ吹矢	8日(月) 22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2 ②小3~小6 ③中学生~一般	11日(木) 25日(木)	①19:00~19:40 ②19:40~20:20 ③20:20~21:15	アスパル 小ホール	タオル、ドリンク

【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	20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※要申込 ~亀嵩散策~	17日(水)	9:30~12:00 集合時間/9:30	集合場所/道の駅酒蔵 奥出雲交流館 (0854)57-0888	屋外運動靴、タオル 帽子、ドリンク カップ (雨天時)

●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