

みんなで
Change!
Challenge!
Enjoy!

みとや スポーツクラブ 2月会報



ギョイコウノスケ

キックボクシング教室 ～楽しく動いて運動不足解消！～

みとやスポーツクラブでは、木曜日（月2回）に小ホールでキックボクシング教室を開催しています。

松江キックボクシングジムチームKID所属の菅野先生指導の下、健康維持・運動不足解消を目的とした内容を中心に、初心者の方でも安心して参加できるプログラムとなっております。

キックボクシングは全身を使う運動のため、体力向上や脂肪燃焼、ストレス発散にも効果的です。無理のないペースで基礎から指導しますので、運動経験が少ない方や久しぶりに体を動かす方にもおすすめです。

「楽しく続けられる運動習慣」を始めてみませんか。

見学・体験も随時受け付けていますので、興味のある方はぜひお気軽にアスパルまでお問い合わせください。



キックボクシング教室

日にち/2月5日・19日（木）

①4歳～小6クラス 19:00～19:40

②中学生～一般クラス 19:40～20:25

③中学生～一般クラス 20:30～21:15

おたっしゃクラブ／健康運動教室～3B体操～

みとやスポーツクラブでは、金曜日に（月2回）小ホールでおたっしゃクラブ／健康運動教室の3B体操教室を開催しています。

3B体操は、ボール・ベル・ベルターの用具を使い、音楽に合わせて楽しく体を動かす健康体操です。

無理のない動きが中心のため、運動が苦手な方や体力に自信のない方でも安心して参加できます。

日常生活で使う筋力や柔軟性を高め、姿勢改善や運動不足解消、気分転換にも効果的です。自分のペースで続けられるのも、3B体操の大きな魅力です。

楽しく体を動かしながら、健康づくりを始めてみませんか。見学・体験も随時受け付けています。



おたっしゃクラブ3B体操

日にち/2月6日・20日（金）

時間/10:00～11:00

対象/40歳以上

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)キッズサッカー	7日(土) 21日(土)	10:00～11:30	7日/アスパルアリーナ 21日/アスパル小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク
2)チャレンジ体操 ①4歳～小2 ②小3～小6	6日(金) 13日(金) 20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
3)キッズダンス NEW ①4歳～小1 ②小2～中3	21日(土) ※3月3回開催 3/14・21・28	①12:00～12:50 ②13:00～14:00	アスパル 小ホール	室内運動靴、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	13日(金) 27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	6日(金) 20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	2日(月) 9日(月) 16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	12日(木) 18日(水) 26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	6日(金) 20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	5日(木) 19日(木)	10:00～11:00	アスパル 小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク
9)スポーツ吹矢	2日(月) 16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
10)キックボクシング ①4歳～小6 ②中学生～一般 ③中学生～一般	5日(木) 19日(木)	①19:00～19:40 ②19:40～20:25 ③20:30～21:15	アスパル 小ホール	軍手、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	7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	冬季(12月～2月)はお休みします			

●急な変更については、教室別にLINE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