



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

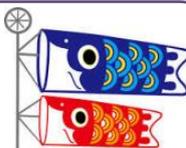


会報 

5月号
Vol.60
2016

平成28年度の活動がスタートして約1ヶ月が経ちました。今年度は、昨年度を上回る皆様に入会していただき、どの教室もにぎやかに楽しく活動ができています。5月は世界中で実施されているスポーツイベント「チャレンジデー」が開催されます。みんなで参加して雲南市の勝利に貢献しましょう！

それでは5月号スタートです(^-^)



チャレンジデー 日 5月25日 水 場 三刀屋文化体育館 所 アスパル Let's Try 15min

無料体験会

みとやスポーツクラブ らっけんほう
 ハワイアンフラ & 楽健法
 卓球 & スポーツ吹矢

チャレンジデーとは、毎年5月の最終水曜日に、人口規模がほぼ同じ市町村間で、午前0時から午後9時までの間に15分以上継続して何らかの運動を行った住民の参加率(%)を競い合う、いわば“まちの威信と名誉”をかけた住民総参加型のスポーツイベントです。そこで、アスパルでは、みとやスポーツクラブの**無料体験会**を行います。みとやスポーツクラブ会員の皆様はもちろん、チャレンジデーに参加したい方、みとやスポーツクラブに興味のある方などどなたでも自由に参加することができます。申込みは要りません。※保険には加入しておりません

一対戦表 絶対に負けられない戦いがここにある!!

秋田県	VS	島根県	VS	鹿児島県
北秋田市 <small>きたあきたし</small>		雲南市 <small>うなんし</small>		南さつま市 <small>みなみさつまし</small>
実施回数 4回目		実施回数 11回目		実施回数 3回目
人口 34,093人		人口 40,451人		人口 35,956人

卓球台無料開放

10:00~17:00

この時間帯の中で、いつでも好きな時間にお越しください

会場：アスパルロビー

対象：どなたでも

申込：不要

参加費：無料

持ち物：タオル、ドリンク

※用具一式貸出あり

ハワイアンフラ

10:00~11:00

会場：アスパル小ホール

対象：高校生以上

申込：不要

参加費：無料

持ち物：タオル、ドリンク

講師：瀬戸理絵子先生

(PUME HANA 公認インストラクター)

ハワイアン・ミュージックに合わせてゆったり踊り、心も体も心地よくリラックス。

初心者の方でも楽しく身体を動かしてシェイプアップ。

らっけんほう 楽健法

11:15~12:00

会場：アスパル小ホール

対象：高校生以上

申込：不要

参加費：無料

持ち物：タオル、ドリンク

講師：岸本節子先生

(楽健法インストラクター)

楽健法とは、2人1組になって足の付け根から全身を踏み合う健康法。筋肉の硬さをほぐし、血液の循環を良くする効果があります。1人でも参加できます。

スポーツ吹矢

14:00~17:00

この時間帯の中で、いつでも好きな時間にお越しください

会場：アスパル小ホール

対象：小学3年生以上

申込：不要

参加費：無料

持ち物：上履き、タオル、ドリンク

※マウスピースを持っている方は持参ください

5~10m離れた円形的的をめがけて息を使って矢を放つスポーツ。



～ お知らせ ～ 5月に開催する教室の日程です



種目名	日にち	開始時間	場 所	持参品
1) 幼児バスケット教室 (年中～年長) ★	14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) キッズバスケット教室	28日(土)	14:00～15:30		
3) キッズサッカー教室	8日(日) 22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) チャレンジスポーツ教室 ★	9日(月) 16日(月) 23日(月)	17:00～18:30	アスパルアリーナ	室内運動靴、タオル、ドリンク
5) ヒップホップダンス教室	7日(土) 28日(土)	17:00～18:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
6) チャレンジ体操教室 (年長～小学2年生) ★	5日(木) 12日(木)	17:00～18:00	アスパル小ホール	タオル、ドリンク
6) チャレンジ体操教室 (小学3～6年生) ★	19日(木) 26日(木)	18:00～19:00		
7) おたっしゃクラブ/健康運動教室 (水中運動)	13日(金) 20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) おたっしゃクラブ/健康運動教室 (3B体操)	6日(金) 27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 ★	9日(月) 16日(月) 23日(月) 30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 ★	12日(木) 26日(木) 30日(月)	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) ハワイアンフラ ★ ※25日(水)は「チャレンジデー無料体験会！」	11日(水) 25日(水)	10:00～11:00	アスパル小ホール	タオル、ドリンク
11) 卓球教室	14日(土) 28日(土)	19:00～21:00	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) フォークダンス	5日(木) 19日(木)	9:30～11:30	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
13) 軽スポーツ ※会員外でも無料	14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 ※会員外でも無料 ※要申込	29日(日)	9:30～11:00	八重滝駐車場集合 八重山神社へ参拝	屋外運動靴、タオル、帽子、ドリンク、カッパ(雨天時)
15) スポーツ吹矢 NEW!!!	16日(月) 23日(月)	10:00～11:30	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。その際に、**必ず会員証を提示**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、ご了承下さい。

《みとやスポーツクラブに関するお問い合わせ》 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
TEL (0854) 45-9222 FAX (0854) 45-9223 E-Mail asuparu@bs.kkm.ne.jp