



# みとや スポーツクラブ

2017

5月

# 会報

mitoya sports club

CHALLENGEDAY

チャレンジデー 日 5月31日(水) 場 三刀屋文化体育館 アスナル

Let's Try 15min

みとやスポーツクラブ

## 無料体験会

10:00~10:30



ゆるらくエアロビ

13:00~15:00



スポーツ吹矢

10:00~18:00



卓球台無料開放

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分間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、アスナルでは、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。※保険には加入していません。

### 200万人のスポーツイベント チャレンジデー2017



対戦表



長野県	
東御市	
とうみし	
実施回数	4回目
人口	30,558人

VS

島根県	
雲南市	
うんなんし	
実施回数	12回目
人口	39,934人

無料

10:00~10:30

### ゆるらくエアロビ

日にち:平成29年5月31日(水)

会場:アスナル小ホール

対象:高校生以上

申込:不要

参加費:無料



持ち物:上履き、ドリンク、タオル

講師:勝田 翔平先生

誰でもゆる~く らくらくできる

初心者向けのエアロビクス教室

です。

無料

13:00~15:00

### スポーツ吹矢

日にち:平成29年5月31日(水)

会場:アスナル小ホール

対象:小学3年生以上

申込:不要

参加費:無料



持ち物:上履き、ドリンク、タオル

※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ぐり

て息を使って矢を放つスポーツで

誰でも手軽にできます。

無料

10:00~18:00

### 卓球台無料開放

日にち:平成29年5月31日(水)

会場:アスナルロビー

対象:どなたでも

申込:不要

参加費:無料



持ち物:ドリンク、タオル

※用具一式貸出あり

10時から18時までの間、卓球台

を無料開放します。お好きな時間

にお越しください。

# 5月予定表



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) ★	6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) キッズバスケット教室	6日(土) 20日(土)	14:00～15:30	アスパルアリーナ	
3) キッズサッカー教室	14日(日) 21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 ★	1日(月) 8日(月) 15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	都合により中止となりました			
6) チャレンジ体操教室 (年中～年長) ★ <b>NEW!!!</b>	11日(木) 18日(木) 25日(木)	17:00～17:30	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1～3年生) ★		17:35～18:10		
6) チャレンジ体操教室 (小学4～6年生) ★		18:15～19:00		
7) おたっしゃクラブ/健康運動教室 (水中運動)	12日(金) 26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)	5日(金) 19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 ★	1日(月) 8日(月) 15日(月) 22日(月) 29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 ★	11日(木) 25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
10) ゆるらくエアロビ ★ <b>NEW!!!</b>	12日(金) 19日(金) 26日(金)	19:00～19:30	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
11) 卓球教室	13日(土) 20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	4日(木) 18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 (ネット・ネットゲーム)	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
14) ノルディック・ウォーク <b>※要申込</b>	21日(日)	9:00～11:00	道の駅掛合の里集合 掛合町周辺を散策しよう	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	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

◎ 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。