

みんなで Change! Challenge!! Enjoy!

10月

みとや SC 事務局

〒690-2405

雲南市三刀屋町古城 1-1

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

総合型地域スポーツクラブ

みとやスポーツクラブ 会報

秋の 無料体験会

今年もみとやスポーツクラブ「秋の無料体験会」を実施いたします！

10月中は非会員の方でも体験無料！

○長期にわたる自宅待機で運動不足でお悩みの方
○トレーニングルームを定期的に利用されたい方
みとやスポーツクラブで運動不足を解消しませんか？

日程等の詳細は裏面の予定表をご確認ください。
お問合せ、お申込はみとやスポーツクラブ事務局まで！

家族やお友達を誘って、
みんなで「Change! Challenge! Enjoy!」



10 月予定表



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	3日(土) 17日(土)	13:00~14:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
2)チャレンジスポーツ教室	2日(金) 16日(金) 30日(金)	17:00~18:30	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	10日(土) 24日(土)	10:00~11:30	三刀屋子ども園園庭 アスパルアリーナ	室内運動靴、タオル、ドリンク
4)キッズリズム Action!!	2日(金) 16日(金)	16:30~17:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
5)チャレンジ体操教室 (年中~年長) ★	12日(月) 26日(月)	16:30~17:00	アスパル小ホール	タオル、ドリンク
5)チャレンジ体操教室 (小学1~3年生) ★		17:00~17:30		
5)チャレンジ体操教室 (小学4~6年生) ★		17:30~18:10		
6)おたっしゃクラブ/健康運動教室 (水中運動)	2日(金) 16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)	22日(木) 30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 ★	5日(月) 12日(月) 19日(月) 26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)朝スッキリヨガ ★	8日(木) 28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
10)ゆる楽エアロビ	2日(金) 9日(金) 30日(金)	19:15~20:00	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
11)フォークダンス	1日(木) 15日(木) 29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
12)卓球教室	3日(土) 17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
13)軽スポーツ ※会員外でも無料 【グラウンドゴルフ】	17日(土)	10:00~11:30	アスパルロビー	室内運動靴、タオル、ドリンク
14)ノルディック・ウォーク 要申込 【丸小山公園~阿用】	14日(水)	9:00~12:00	集合時間 9:00 集合場所 大東体育館	屋外運動靴、タオル、帽子、ドリンク、カップ (雨天時)
15)スポーツウェルネス吹矢	12日(月) 19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。

◎ 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。