

# みとや スポーツ クラブ



ギョイコノスケ

## 令和6年度会員募集

みとやスポーツクラブのLINEでは、毎月、会報・予定表を更新しますので、ご登録をお願いします。

また、教室別に休講や日程変更のご連絡をさせていただきますので、参加される教室ごとにLINEのご登録をお願いします。



### 1. スポーツバイキング

対象：4歳～小学4年生  
回数：月2回（年間24回）  
時間：13:00～14:00  
曜日：土曜日  
指導：妹尾 幸二  
（スポーツ推進委員）  
会場：アスパルアリーナ・小ホール



### 2. キッズサッカー教室

対象：5歳～小学3年生  
回数：月1～2回（年間20回）  
時間：10:00～11:30  
曜日：土曜日  
指導：雲南ラ・スリース指導者  
会場：アスパルアリーナ・小ホール



### 3. チャレンジ体操教室

対象：4歳～小学6年生  
回数：月3回（年間36回）  
時間：①16:30～17:15（4歳～小学2年生）  
②17:15～18:15（小学3年生～6年生）  
曜日：金曜日  
指導：ジョイナススポーツクラブ指導員  
会場：アスパル小ホール



### 4. おたっしゃクラブ/健康運動教室

#### ◆ 水中運動

対象：40歳以上  
回数：月2回（年間24回）  
時間：①9:30～10:10  
②10:15～10:55  
曜日：金曜日  
指導：栗 玲子（ヘルスケアトレーナー）  
会場：三刀屋健康福祉センタープール



#### ◆ 3B体操

対象：40歳以上  
回数：月2回（年間24回）  
時間：10:00～11:00  
曜日：金曜日  
指導：日本3B体操協会公認指導士  
会場：アスパル小ホール



### 5. ヨガ move

対象：高校生以上  
回数：月3～4回（年間39回）  
時間：20:00～21:00  
曜日：月曜日  
指導：渡部 淳子  
（インド中央政府公認ヴィヴェカナンダ・ヨーガ研究財団認定ヨガティーチャー）  
会場：アスパル小ホール



### 6. リフレッシュヨガ

対象：高校生以上  
回数：月2回（年間24回）  
時間：10:00～11:00  
曜日：木曜日  
指導：渡部 淳子  
（インド中央政府公認ヴィヴェカナンダ・ヨーガ研究財団認定ヨガティーチャー）  
会場：アスパル小ホール



### 7. ゆる楽エアロビ

対象：高校生以上  
回数：月2回（年間24回）  
時間：19:30～20:15  
曜日：金曜日  
指導：栗 玲子  
（ヘルスケアトレーナー）  
会場：アスパル小ホール



### 8. レクダンス

対象：高校生以上  
回数：月2回（年間24回）  
時間：10:00～11:00  
曜日：木曜日  
指導：八幡 巳代子  
（日本フォークダンス連盟公認指導者）  
会場：アスパル小ホール・音楽音楽室



### 9. 卓球教室

対象：小学生以上  
※低学年は保護者同伴  
回数：月2回（年間24回）  
時間：19:00～20:30  
曜日：土曜日  
指導：雲南スポーツ協会  
三刀屋支部卓球部  
会場：アスパル小ホール



### 10. スポーツ吹矢

対象：高校生以上  
回数：月2回（年間24回）  
時間：10:00～11:30  
曜日：月曜日  
指導：スポーツ吹矢公認指導員  
会場：アスパル小ホール



### 11. キックボクシング

対象：4歳～一般  
回数：月2回（年間24回）  
時間：①19:00～19:40（4歳～小学6年生）  
②19:40～20:25（中学生～一般）  
③20:30～21:15（中学生～一般）  
曜日：木曜日  
指導：菅野 啓太  
（松江キックボクシングジム  
チームKID所属）  
会場：アスパル小ホール



### 12. トレーニングルーム

対象：高校生以上  
平日／無料  
土日・祝日／100円

### 【特別プログラム】

#### 1. 軽スポーツ

対象：4歳以上  
回数：月1回（年間12回）  
時間：10:00～11:30  
曜日：土曜日  
指導：スポーツ推進委員  
会場：アスパル小ホール



#### 2. ノルディック・ウォーク

対象：小学生以上  
回数：年間5回程度  
指導：加納 昂  
（全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員）



参加費無料！  
どなたでも参加できます



※教室回数は目安ですので、回数が変更になる場合があります。  
※2024年4月時点の年齢です。  
※定員に達した教室は募集を締め切らせていただきます。

# みとやスポーツクラブ

MITOYA SPORTS CLUB

～私たちは、こんなクラブづくりを目指しています～

## ☆みとやスポーツクラブの活動目的

本クラブは“**チェンジ・チャレンジ・エンジョイ**”を合言葉にしています。「いつでも・だれでも・いつまでも」スポーツに親しみながら健康・体力の維持増進と相互の親睦を図ります。自発的なスポーツ活動を通じて健康的で明るい地域の活性化、スポーツの普及・振興を図ることを目的としています。

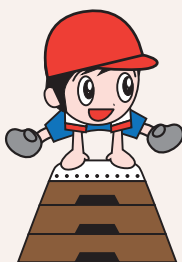
## ☆クラブ理念

- ◎生涯スポーツの一層の充実・発展を図る
- ◎子どもの体力・運動能力の向上と健全育成を図る
- ◎地域住民に対し健康増進、運動習慣の啓発を図る
- ◎青年層の地域への関わりとスポーツ指導者の育成を図る
- ◎住民の新たな交流・仲間づくりの場となる



## ◆入会方法

- 『入会申込書』に必要事項を記入し、年会費・保険料を合わせてクラブ事務局（アスパル）へ直接お申し込みください。※受付時間／9：00～17：00
- 入会された当日から教室・イベントに参加することができます。  
※入会日から保険適用開始まで1週間程度かかります。  
※18歳未満の方は、保護者の同意が必要です。



①『入会申込書』に必要事項をご記入ください

②クラブ事務局にて  
年会費・保険料と合わせてお申し込みください  
『入会申込書』+『年会費・保険料』

③クラブ会員登録完了  
『会員証』の交付

## ◆年会費（2024年4月～2025年3月）

| 区分        | 2種目以内   | 3種目以上   | 保険料        |
|-----------|---------|---------|------------|
| 中学生以下     | 12,000円 | 15,000円 | 800円（必須）   |
| 高校生～65歳未満 | 15,000円 | 18,000円 | 1,850円（任意） |
| 65歳以上     |         |         | 1,200円（任意） |

※年度途中で入会される場合の年会費は、入会月より割引いたします。

※一旦納入いただいた年会費等の諸費用は、理事長が認める理由がある場合を除き返金できません。

※会員の皆様に安心してスポーツを楽しんでいただくため、保険の加入をお勧めします。

## ◆無料体験できます

ご入会前にお一人様1教室につき  
1回限り無料で体験できます。  
※保険はかかっておりません



## ◆お問い合わせ

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

☎(0854) 45-9222 Fax：(0854) 45-9223

<http://www.uspal-unnan.com/sports-club>

友だち募集中

LINE@

みとや  
スポーツ  
クラブ

