

感染症が  
流行ってます！今からできる  
感染症対策体調を崩さないためにも、  
今からしっかり予防しましょう！

- 手洗い**…外出先からの帰宅時や、調理の前後、食事の前などこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。
- うがい**…外出先からの帰宅時には、きちんとうがいをしましょう。
- 咳エチケット**…咳やくしゃみをする時は、予めマスクを着用しておくか、ティッシュやハンカチ、ないときは袖などで口と鼻を覆うようにしましょう。

## 【重要なお知らせ①】教室中止等の緊急時の連絡について

今後、教室の急な中止等のご連絡を、アスパルの緊急連絡用の電話番号からショートメールにてお知らせする場合がございます。(ショートメールのご利用のない方は、ご自宅へご連絡いたします。)

つきましては、下記の電話番号のご登録をお願いいたします。

【アスパル緊急連絡先】⇒080-2881-3501

こちらは緊急連絡用の電話番号となりますので、通常のお問い合わせ等はみとやスポーツクラブ事務局(0854-45-9222)までお願いいたします。

会員の皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

## 【重要なお知らせ②】

## R2年度みとやスポーツクラブパンフレットについて

先月号で情報をお知らせしました令和2年度みとやスポーツクラブパンフレットにつきまして、現在教室内容の調節のため作業が遅れております。

会員の皆さまにはご迷惑をお掛けいたしますが、完成まで今しばらくお待ちくださいませ。

**3月の第2週頃を配布予定**としております。お問い合わせは、みとやスポーツクラブ事務局までお願いいたします。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

令和元年度みとやスポーツクラブ 現在の会員数：**206**名  
～みとやスポーツクラブは、皆様のおかげで成り立っています～

# 3 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) ★	7日(土) 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	7日(土) 14日(土)	14:00～15:30	アスパルアリーナ	
3)キッズサッカー教室	7日(土) 21日(土)	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 ★	2日(月) 9日(月) 16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)チャレンジ体操教室 (年中～年長①) ★	6日(金) 13日(金) 20日(金)	17:00～17:30	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 (年中～年長②) ★		17:30～18:00		
5)チャレンジ体操教室 (小学1～3年生) ★		18:00～18:30		
5)チャレンジ体操教室 (小学4～6年生) ★		18:30～19:00		
6)キッズベースボール	14日(土)	16:00～17:00	アスパルアリーナ	室内運動靴、タオル、 ドリンク、つばのある帽子
7)おたっしやクラブ/健康運動教室 (水中運動)	6日(金) 23日(月)	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)おたっしやクラブ/健康運動教室 (3B体操)	13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 ★	2日(月) 9日(月) 16日(月) 23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)リフレッシュヨーガ ★	12日(木) 26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)Body Make”ゆるらくエアロビ” ★	6日(金) 20日(金) 27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)フォークダンス	5日(木) 19日(木)	9:30～11:30	アスパル娯楽音楽室 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	7日(土) 21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 【グランドゴルフ】	1日(日)	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 ～大東の河津桜を見に行こう～ ※加茂中駅から出雲大東駅まで電車で移動します。	8日(日)	9:00～12:00	集合時間 9:00 集合場所 かもてらす 参加費 190円(電車代)	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	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

◎ 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。