

みとや スポーツクラブ

6月会報

みんなで
Change!
Challenge!
Enjoy!



ギョイコウノスケ

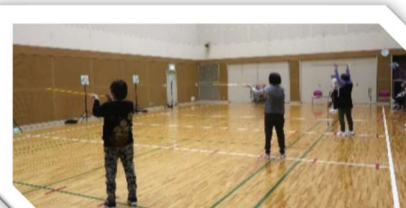
スポーツ吹矢

みとやスポーツクラブで教室を実施している「スポーツ吹矢」は、的を狙って得点を競うだけでなく、大切な「型」があります。的に向かい一礼することから始まり、脚を構え、両腕で高く筒を持ち上げるときに鼻から息を吸います。そして筒をゆっくり下げながら、口から息を吐ききります。そしてさらに集中力を高め、的を見て息を吸いながら、筒を的に向けます。狙いを定め、一気に吹いて矢を的に飛ばします。吹いた後も姿勢を崩さず、呼吸を整え、最後に的に向かい一礼をする—というのが一連の「型」になります。まず、呼吸をゆっくり行うことで、心が落ち着くのを感じることがができます。そして一連の型は、美しい所作を身につけると、姿勢の維持に必要な身体の体幹部分のトレーニングにもなります。順番待ちの合間には、仲間の皆さんとの会話も楽しみみの一つです。心も身体も整えることができる「スポーツ吹矢」、継続して取り組み、健康増進につなげたいですね。まだ体験したことのない方は、ぜひ無料体験でご参加ください。



6月の予定 『スポーツ吹矢』

日にち：6月8日・22日（月）
時間：10:00～11:00



キッズダンス発表会（みとや御衣黄平和まつり）

4月19日（日）に開催された、『みとや御衣黄平和まつり』にて、みとやスポーツクラブのキッズダンス教室の子どもたちがダンスを披露しました。地域の皆様が見守る中、子どもたちは練習の成果を発揮し、元気よく踊る姿を見せてくれました。少し緊張しながらも、一生懸命にステージへ立つ姿はとても頼もしく、会場の皆様からは温かい拍手をいただきました。

このような貴重な発表の機会をいただきました関係者の皆様、サポート頂いた教室関係者の皆様に、心より感謝申し上げます。

みとやスポーツクラブでは、今後も地域のイベントなどで出演できる機会を募集しております。子どもたちの元気なパフォーマンスを通して、地域を盛り上げる一助となれば幸いです。ぜひお声がけください。



総合型地域スポーツクラブ MITOYA SPORTS CLUB

みとやスポーツクラブ

友だち募集中
LINE@

みとや
スポーツ
クラブ



6月予定表

教室名	日にち	時間	場所	持ちもの
1.キッズサッカー	20日(土) 27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
2.チャレンジ体操 ①4歳~小2 ②小3~小6	5日(金) 19日(金) 26日(金)	①16:30~17:15 ②17:15~18:15	アスパル 小ホール	タオル、ドリンク
3.キッズダンス ①4歳~小1 ②小2~中3	13日(土) 27日(土)	①12:00~12:50 ②13:00~14:00	アスパル 小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク
4.おたっしゅクラブ/健康運動教室 水中運動	12日(金) 19日(金)	①9:30~10:10 ②10:15~10:55	三刀屋健康福祉センター 温水プール	水着、水泳帽 バスタオル、ドリンク
5.おたっしゅクラブ/健康運動教室 3B体操	5日(金) 26日(金)	10:00~11:00	アスパル 小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク
6.腸ケア×ピラティス (月曜日)	1日(月) 8日(月) 15日(月)	20:00~20:45	アスパル 小ホール	タオル、ドリンク ※マット貸出あり
7.リフレッシュヨーガ	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 ※マット貸出あり
8.ピラティス (金曜日)	12日(金) 26日(金)	19:30~20:15	アスパル 小ホール	タオル、ドリンク ※マット貸出あり
9.レクダンス	4日(木) 18日(木)	10:00~11:00	アスパル 小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク
10.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
11.キックボクシング ①4歳から小6 ②中学生~一般 ③中学生~一般	4日(木) 18日(木)	①19:00~19:40 ②19:40~20:25 ③20:30~21:15	アスパル 小ホール	軍手、タオル ドリンク

【無料体験教室】

教室名	日にち	時間	場所	持ちもの
ボール遊び運動体験教室 (対象：小1~小6)	29日(月)	16:30~17:15	アスパル 小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク

【特別プログラム】参加費無料！どなたでも参加できます！

教室名	日にち	時間	場所	持ちもの
1. 軽スポーツ	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
2. ノルディックウォーク	夏季(6月~9月)はお休みします。			

●急な変更については、教室別にLINEにてご連絡いたします。①クラブ共通LINE(会報)と②参加する教室LINE(急な変更連絡)の両方にご登録ください。

●クラブの活動中にスタッフが写真撮影を行うことがありますが、クラブのPR・助成事業の報告に使用しますのでご了承ください。

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

Tel (0854)45-9222 Fax : (0854)45-9223