

音楽に合わせてみんなでステップ！ ～フォークダンス教室～

10月15日(木)、フォークダンス教室を行いました。

フォークダンス教室では、先生からその日のダンスで使う簡単なステップを教わり、左右に動いたり、手の振り付けを付けたりと、おおよそ5つから6つの動作を覚えたあと、実際に曲を流してダンスを踊ってみます。

この日はSexy Zone「BON BON TONIGHT」の曲に合わせてダンスを踊りました。テンポのいいスピード感のある曲でしたが、参加者は無理のない程度に力を抜きながらリラックスして参加しました。



雲南市の自然を満喫！ in 掛合、大東 ～ノルディック・ウォーク～

9月23日(水)と10月14日(水)に、ノルディック・ウォーク教室を行いました。

9月の活動では、『日本の滝百選』にも選ばれた掛合町にある「竜頭八重滝」と「竜頭が滝」を訪れました。八重滝では整備された少し険しい山道を川沿いに歩き、道中にある様々な滝を眺めながら、最深部にある八重滝を目指しました。

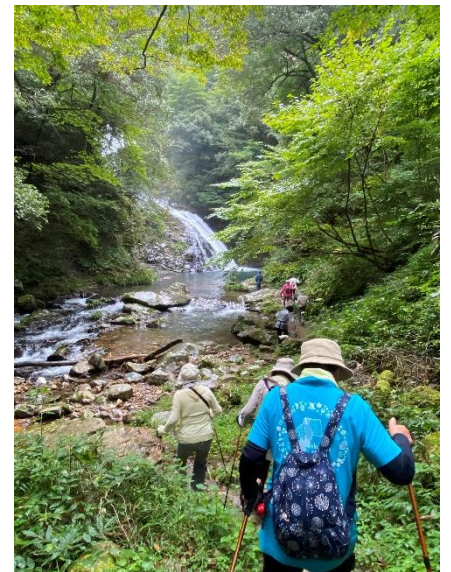
その後場所を変え「竜頭が滝」へ向かい、約40mの高さから流れ落ちる滝の迫力に、参加者は感嘆の声をあげました。

また竜頭が滝は滝の裏側にも行けるようになっており、滝の裏から滝つぼを眺める「裏見の滝」も堪能しました。

10月には大東町を訪れ、大東公園市民体育館からスタートし、丸子山公園から大東小学校まで歩き、川沿い(赤川)に沿って大東高校、グリーンシティ、出雲大東駅、雲南市立病院まで休憩を挟みながら約6kmのウォーキングを楽しみました。

丸子山公園までの道中では大東町の街並みを見下ろし、川沿いでは赤川に生息する鯉や小魚などを見つけながら歩きました。

9月、10月ともに雲南市の自然を満喫するコースとなり、とても良い教室になりました。



★事務局からのお願い

各教室、参加前には「自宅での検温」、「マスクの着用」、「手指消毒」をお願いいたします。また体調不良の方は参加をお控えください。よろしくお願いいたします。

11 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	7日(土) 21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)チャレンジスポーツ教室	13日(金) 20日(金) 27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	7日(土) 14日(土)	10:00~11:30	アスパルアリーナ 三刀屋子ども園園庭	室内運動靴、タオル、ドリンク
4)キッズリズム Action!!	13日(金) 27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) ★	9日(月) 16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)	6日(金) 27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)	13日(金) 20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) 30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 ★	12日(木) 25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	13日(金) 27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	5日(木) 19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	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 【ニチレクボール】	21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 【加茂ふれあいの丘周辺】	4日(水)	9:00~12:00	集合時間 9:00 集合場所 海洋センター	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	9日(月) 30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。