

みんなで Change!Challenge!!Enjoy!

総合型地域スポーツクラブ

# みとやスポーツクラブ 会報

## 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

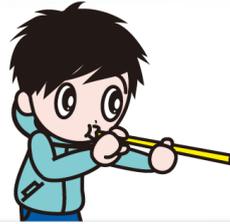
定休日/火曜日・年末年始

受付時間/9:00~17:00

TEL:(0854)45-9222

### スポーツ吹矢で

### コロナを吹き飛ばそう！！



講師代表 妹尾幸二 より



スポーツ吹矢はコロナ渦の中、身体を動かすことが少なくなってきた今、誰にでもできる健康につながる最高のスポーツ（運動や競技）だと思います。呼吸器関係はもとより、いろいろな予防に最適です。

現在、スポーツ吹矢教室は25名の会員で月に2回（隔週月曜日）練習しています。休憩時には会員同士、おしゃべりなどして楽しい時間を過ごしています。

初心者の方には、3名の講師が丁寧にお教えいたしますので、安心してご参加ください。矢、筒などの用具の心配もありません。入会お待ちしております。

入会についてのお問い合わせは「みとやスポーツクラブ事務局」（アスパル事務所：☎0854-45-9222）までお願いします。

みなさんのご入会、心よりお待ちしております。



5000円で  
教室体験も実施中！

●年会費（10月～）

中学生以下 ¥5,000      高校生以上 ¥7,000

●スポーツ安全保険

中学生以下 ¥800      ※中学生以下の方は必ずご加入ください

高校生以上 ¥1,850      65歳以上 ¥1,200

# 10 月予定表

※赤字の日付は日程変更や会場、曜日が異なる日です。

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	9日(土) 31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	1日(金) 15日(金) 22日(金)	17:00~18:00	アスパル小ホール アスパルロビー	室内運動靴、タオル、ドリンク
3)キッズサッカー教室	31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)キッズリズム Action!!	1日(金) 22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)チャレンジ中~年長) ★	11日(月) 25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)	1日(金) 15日(金)	9:30~11:30	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
7)おたっしゃクラブ/健康運動教室 (3B体操)	22日(金) 29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 ★	4日(月) 11日(月) 18日(月) 25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)リフレッシュヨガ ★	27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	1日(金) 22日(金) 29日(金)	19:30~20:15	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	14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 (※10/16以降は19時開始)	2日(土) 16日(土)	17:00~18:30 19:00~20:30	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 【ネットネットなど】	30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
14)ノルディック・ウォーク 要申込 ~さくらおろち湖周辺を歩こう!~	6日(水) 予備日:9日(土)	9:00~12:00	集合時間 9:00 集合場所 NPO 法人さくら おろち駐車場 (木次町平田 36-1)	屋外運動靴、タオル、帽子、ドリンク、かっぱ(雨天時)
15)スポーツ吹矢	4日(月) 25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、直接アスパル事務局までお越し下さい。

(★=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。

みんなでChange! Chalenge! Enjoy!

みとやスポーツクラブ事務局

〒690-2405 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 Email info@uspal-unnan.com  
http://www.uspal-unnan.com