



# みとや スポーツクラブ



# 会報

mitoya sports club

NEW

## スポーツ吹矢教室



平成28年度から本格的にスタートした「スポーツ吹矢教室」は、毎回約15名の会員の方が参加し、にぎやかに和気あいのムードの教室です。

スポーツ吹矢は、6~10m先の的に”矢”を吹き付け、得点を競うスポーツで、年齢・性別問わず楽しめます。

スポーツ吹矢の健康効果は、腹式呼吸と胸式呼吸を組み合わせた独特の吹矢呼吸法で得られます。その呼吸法を効果的に行うのが基本動作と呼ばれる一連の動作です。

簡単で手軽なわりに奥深い、スポーツ吹矢の魅力をきっと実感されると思います。会員の方は無料で参加できますので、ぜひご参加ください。

【6月のスポーツ吹矢教室の予定】

6月13日(月)10:00~11:00

6月20日(月)10:00~11:00



## 顔ヨガ無料体験会

日時: 平成28年6月25日(土)10:00~10:45

会場: 三刀屋文化体育館アスパル小ホール

対象: 高校生以上

参加費: 無料

申込: 不要

講師: 渡部淳子先生

(社)日本ヨーガ療法学会ヨーガ療法士

持参品: 手鏡、ドリンク、タオル

主催: みとやスポーツクラブ

顔ヨガとは...顔の筋肉を鍛えて自然なアンチエイジングを実現!顔ヨガで鍛えると10歳も若く見られる人もいます。たるみの防止や小顔、美肌効果などがあります。

顔  
ヨ  
ガ

マイナス  
10歳  
若返る  
?!

6月25日(土)  
10:00~10:45

# 6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) ★	11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	25日(土)	14:00～15:30		
3) キッズサッカー教室	12日(日) 26日(日)	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 ★	13日(月) 20日(月) 27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) ヒップホップダンス教室	11日(土) 19日(日)	17:00～18:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
6) チャレンジ体操教室 (年長～小学2年生) ★	2日(木) 9日(木)	17:00～18:00	アスパル小ホール	タオル、ドリンク
6) チャレンジ体操教室 (小学3～6年生) ★	16日(木) 23日(木) 30日(木)	18:00～19:00		
7) おたっしゃクラブ/健康運動教室 (水中運動)	3日(金) 17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)	10日(金) 24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 ★	6日(月) 13日(月) 20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 ★	9日(木)	10:00～11:00	アスパル小ホール	タオル、ドリンク ※マット貸出有り
10) ハワイアンフラ ★	8日(水) 22日(水)	10:00～11:00	アスパル小ホール	タオル、ドリンク
11) 卓球教室	11日(土) 18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
12) フォークダンス	2日(木) 16日(木)	9:30～11:30	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
13) 軽スポーツ ※会員外でも無料	4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 ※会員外でも無料 ※要申込	19日(日)	9:30～11:00	久野交流センター集合 かみくの桃源郷へ行こう!	屋外運動靴、タオル、帽子、ドリンク、カップ(雨天時)
15) スポーツ吹矢 <b>NEW!!!</b>	13日(月) 20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。その際に、**必ず会員証を提示**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、ご了承下さい。