

みんなが
Change!
Challenge!
Enjoy!

みとや スポーツクラブ 10月会報



キックボクシング教室 ～有酸素運動と筋トレが同時にできる!?!～

みとやスポーツクラブでは、木曜日（月2回）に小ホールでキックボクシング教室を開催しています。

4歳から小学6年生のクラスと一般のクラスがある初心者向けの教室です。

キックボクシングは、有酸素運動と筋トレが同時にでき、パンチやキックを打ち込むことで筋肉が引き締まり、筋力量が増えることで代謝が上がり、脂肪が燃焼しやすいという効果があると言われています。

気持ちの良い汗をかき、身体と心をリフレッシュさせませんか。

キックボクシング教室にご興味のある方は、アスパルまでお気軽にお問合せください。ご入会前にお一人様1教室につき1回限り無料で教室を体験していただくことができます。

皆さまのご参加をお待ちしております。



キックボクシング教室

日にち/10月2日・16日（木）

- ①4歳～小6クラス 19:00～19:40
- ②中学生～一般クラス 19:40～20:25
- ③中学生～一般クラス 20:30～21:15

トレーニングルーム ～会員特典～

みとやスポーツクラブの会員の方でトレーニングルームをご選択いただくと平日は無料（通常350円）、土日・祝日は150円（通常350円）でアスパルのトレーニングルームをご利用いただくことができます。2種目以内から3種目以上に変更し、トレーニングルームを追加する場合は、プラス1,750円（月250円）で3月まで平日は無料でご利用できます。

天候に左右されず年間を通して、快適に運動することができます。アスパルのトレーニングルームで運動を習慣化してみませんか。

皆様のご利用をお待ちしております。

トレーニングルーム利用料

区分	平日	土日・祝日
中学生 ※保護者の同伴が必要	110	
高校生	230	
一般	350	
みとやSC会員	無料	150

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



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)キッズサッカー	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	
2)チャレンジ体操	①4歳~小2 ②小3~小6	3日(金) 17日(金) 24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 NEW	①4歳~小1 ②小2~中3	4日(土) 18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)おたっしゃクラブ/健康運動教室 水中運動	10日(金) 24日(金)	① 9:30~10:10 ②10:15~10:55	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	
4)おたっしゃクラブ/健康運動教室 3B体操	3日(金) 17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	
5)ヨガ move	6日(月) 20日(月) 27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	
6)リフレッシュヨガ	9日(木) 23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	
7)ゆる楽エアロビ	3日(金) 17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	
8)レクダンス	2日(木) 16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	
9)スポーツ吹矢	6日(月) 27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	
9)キックボクシング	①4歳~小6 ②中学生~一般 ③中学生~一般	2日(木) 16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

【特別プログラム】参加費無料！どなたでも参加できます！

種目名	日にち	開始時間	場 所	持参品
1)軽スポーツ	25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 ~大竹コミセンから光明寺へ散策~	1日(水)	9:30~12:00 集合時間/ 9:30	集合場所/ 加茂海洋センター	帽子、ドリンク カップ (雨天時)

●急な変更については、教室別にLINEにてご連絡いたします。

●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。

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