

顔ヨガ無料体験会 ~参加者満足度96%！大好評でした！~



6月25日(土)にみとやスポーツクラブ「顔ヨガ無料体験会」を開催し、27名の方に参加していただきました。

顔ヨガとは、顔の筋肉を縮めて伸ばしてリラックスさせ、自然なアンチエイジングを実現し、たるみの防止や小顔、美肌効果などがある顔の筋トレです。

この体験会では、渡部淳子先生((社)日本ヨーガ療法学会ヨーガ療法士)指導の下、目を大きく見開くポーズや口を大きく開けるポーズなどを通して、普段あまり使わない顔の周りの筋肉「表情筋」を鍛えることができました。参加した皆さんから「日頃動かすことの少ない部分が動いてスッキリした。」「とてもスッキリした。血流が良くなった気がする。」などと大満足の感想をいただきました。参加された皆さんの表情は、心なしか頬がリフトアップし、小顔になり若返ったように見えました。



NEW

ノルディック・ウォーク



三刀屋町~お花見~



4月

平成28年度から復活スタートした「ノルディック・ウォーク」は、毎回約7名の会員の方が参加し、雲南市内を楽しくウォーキングする教室です。「ノルディック・ウォーク」は、ポールを使用して歩くスポーツです。ポールを使うことで、普通のウォーキングに比べて腕、胸、肩などの運動も加わり、運動効果が高まり、より脂肪を燃やす効果があります。ひざや関節への負担も和らげるので、年齢を問わずだれでも簡単に楽しむことができます。どなたでも無料で参加できますので、ぜひご参加ください。※8月・9月はお休みします。

掛合町~八重滝~



5月

大東町~かみくの桃源郷~



6月

8 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) ★	27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		14:00～15:30		
3) キッズサッカー教室	休み			
4) チャレンジスポーツ教室 ★	1日(月) 8日(月) 29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	21日(日) 28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) ★	4日(木) 12日(金)	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) ★	18日(木) 25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)	5日(金) 19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)	12日(金) 26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 ★	5日(金) 8日(月) 15日(月) 22日(月) 29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 ★	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 ※マット貸出有り
10) ハワイアンフラ ★	10日(水) 24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	20日(土) 27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	4日(木) 18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	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
14) ノルディック・ウォーク ※会員外でも無料 ※要申込	休み			
15) スポーツ吹矢 NEW!!!	1日(月) 29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。