

# みとやスポーツクラブ 春の無料体験会 in アスパル

三刀屋文化体育館

## ちびっこスポーツバイキング

日にち／3月25日(土)  
時間／13:00～14:00  
対象／4歳～小学2年生  
場所／アスパルアリーナ  
持ち物／室内運動靴、ドリンク



## キッズサッカー

日にち／3月25日(土)  
時間／10:00～11:30  
対象／5歳～小学2年生  
場所／アスパルアリーナ  
持ち物／室内運動靴、ドリンク

## チャレンジ体操

日にち／3月17日(金)  
時間／①16:30～17:00(年中～年長)  
②17:00～17:30(小1～小3)  
③17:30～18:10(小4～小5)  
場所／アスパル小ホール  
持ち物／ドリンク



## おたっしゃクラブ～水中運動～

日にち／3月17日(金)  
時間／10:40～11:10  
対象／40歳以上  
場所／三刀屋健康福祉センタープール  
持ち物／プール道具一式、ドリンク

## おたっしゃクラブ～3B体操～

日にち／3月24日(金)  
時間／10:00～11:30  
対象／40歳以上  
場所／アスパル小ホール  
持ち物／室内運動靴、ドリンク



## ヨガ move

日にち／3月27日(月)  
時間／20:00～21:00  
対象／高校生以上  
場所／アスパル娯楽音楽室  
持ち物／ドリンク

## リフレッシュヨガ

日にち／3月23日(木)  
時間／10:00～11:00  
対象／高校生以上  
場所／アスパル小ホール  
持ち物／ドリンク



## フォークダンス

日にち／3月16日(木)  
時間／10:00～11:30  
対象／高校生以上  
場所／アスパル娯楽音楽室  
持ち物／室内運動靴、ドリンク

## ゆる楽エアロビ

日にち／3月24日(金)  
時間／19:30～20:15  
対象／高校生以上  
場所／アスパル小ホール  
持ち物／室内運動靴、ドリンク



## 卓球

日にち／3月25日(土)  
時間／19:00～20:30  
対象／小学生以上※低学年は保護者同伴  
場所／アスパル小ホール  
持ち物／室内運動靴、ドリンク

## スポーツ吹矢

日にち／3月27日(月)  
時間／10:00～11:00  
対象／小学3年生以上  
場所／アスパル小ホール  
持ち物／室内運動靴、ドリンク



## キックボクシング

日にち／3月23日(木)  
時間／①19:00～19:30(4歳～小2)  
②19:30～20:10(小3～小5)  
※一般クラスの体験会はありません  
場所／アスパルアリーナ  
持ち物／室内運動靴、ドリンク

## 申込方法

※この無料体験会は、スポーツ保険に加入していませんので、ケガをした際に補償は一切できません

申込方法／QRコードを読み取り応募フォームからお申込みください

※お電話(0854-45-9222)でもお申込みできます

※体験会へのご参加はお一人様1回に限らせていただきます



春の無料体験会  
お申込フォーム

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

鳥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

