

みんなが
Change!
Challenge!
Enjoy!

みとや スポーツクラブ 6月会報



ギョイコウノスケ

チャレンジ体操教室

みとやスポーツクラブでは、金曜日（月3回）に小ホールで子どもを対象としたチャレンジ体操教室を開催しています。

ジョイナススポーツクラブの坂本先生指導の下、全身運動を行い、身体の使い方やコントロールの仕方を楽しむことができます。また、マット運動や鉄棒などを通して、柔軟性や基礎筋力、バランス感覚も養うことができます。基礎体力がつく運動をたくさん行うため、病気やケガに負けない身体作りや免疫力アップが期待できるかもしれません。

チャレンジ体操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。



【チャレンジ体操教室】

日にち / 6月7・21・28日（金）

①4歳～小2クラス 16:30～17:15

②小3～小6クラス 17:15～18:15

ゆる楽エアロビ教室

みとやスポーツクラブでは、金曜日（月2回）に小ホールで大人を対象としたゆる楽エアロビ教室を開催しています。

この教室は、脂肪燃焼効果が高く、心肺機能の向上やスタミナアップにも向いており、ダイエットや健康維持など総合的な効果が期待できる初心者向けのエアロビクス教室です。

ゆる楽エアロビ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。



【ゆる楽エアロビ教室】

日にち / 6月7・21日（金）

時間 / 19:30～20:15

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



6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)スポーツバイキング	1日(土) 29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)キッズサッカー教室	1日(土) 29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
3)チャレンジ体操教室 ①4歳~小2 ②小3~小6	7日(金) 21日(金) 28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
4)おたっしゃクラブ/健康運動教室 水中運動	14日(金) 21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	7日(金) 28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	3日(月) 10日(月) 17日(月) 24日(月)	20:00~21:00	アスパル 娯楽音楽室	タオル、ドリンク ※マット貸出有り
6)リフレッシュヨガ	6日(木) 20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	7日(金) 21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	13日(木) 27日(木)	10:00~11:00	アスパル 小ホール ※6/13 娯楽音楽室	室内運動靴、タオル ドリンク
9)卓球教室	1日(土) 22日(土)	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
10)スポーツ吹矢	3日(月) 17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
11)キックボクシング ①4歳~小6 ②中学生~一般 ③中学生~一般	6日(木) 20日(木)	①19:00~19:40 ②19:40~20:25 ③20:30~21:15	アスパル 小ホール	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	1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	夏季(6月~9月)はお休みします			

●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? 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