



# 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)ちびっこスポーツバイキング	9日(日)	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)チャレンジリズム教室	10日(月) 24日(月) 31日(月)	17:00~18:00	アスパル 小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク
3)キッズサッカー教室	9日(日) 15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
4)チャレンジ体操教室(年中~年長)★	7日(金)	16:30~17:00	アスパル 小ホール ※14日アスパルアリーナ	タオル、ドリンク
4)チャレンジ体操教室(小1~3)★	14日(金) 21日(金)	17:00~17:30		
4)チャレンジ体操教室(小4~6)★		17:30~18:10		
5)おたっしゃクラブ/健康運動教室★ (水中運動)	7日(金) 21日(金)	9:30~11:30	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
6)おたっしゃクラブ/健康運動教室 (3B体操)	28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
7)ヨガ move ★	3日(月) 10日(月) 17日(月) 24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
8)リフレッシュヨーガ ★	3日(月) 27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
9)ゆる楽エアロビ	21日(金) 28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 ※マット貸出有り
10)フォークダンス	13日(木) 20日(木)	10:00~11:30	アスパル 小ホール ※13日アスパルステージ	室内運動靴、タオル ドリンク
11)卓球教室	15日(土) 29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
12)軽スポーツ	29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
13)ノルディック・ウォーク※要申込 ~加茂スマートインターチェンジを見に行こう!~	20日(木)	9:00~12:00	集合時間/9:00 集合場所/ ラメール駐車場	屋外運動靴、タオル 帽子、ドリンク カッパ(雨天時)
14)スポーツ吹矢	10日(月) 24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。

●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

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