

12月の活動



ストレッチポール無料体験会

12月19日(日)、小ホールでストレッチポール無料体験会を開催しました。

ストレッチポールを使って肩のストレッチ、背骨の矯正、自重を使って筋肉の緊張をほぐすストレッチなどを行いました。

1時間があっという間に過ぎ、「身体全体がスッキリして気持ちよかった」、「次回の開催も楽しみにしている」と、参加者も非常に満足していました。



スポーツ吹矢 & 茶話会

12月20日(月)、小ホールで今年最後のスポーツ吹矢を行いました。

この日はいつも使用しているスタンダードな的の他に、4つの的が時計のように縦に回転する「トルネードヒット」という遊戯用の的を使用しました。

的が小さく、更に動くとなると矢を当てるのが難しく、いつも以上に集中力が必要になりましたが、挑戦した参加者は楽しんでいました。

そして更にこの日は、年末に毎年恒例で開催している茶話会を娯楽音楽室で開催しました。

教室中に行ったゲームの得点から順位を1位から3位まで決定し景品を配ったり、お茶とお菓子を頂きながら、約30分会員同士で今年一年の振り返りをしたりと、楽しいひとときを過ごしました。

また来年も、皆さんで楽しくスポーツ吹矢を続けていけたらいいですね。



2021年もお世話になりました!

2022年もみとやスポーツクラブをよろしく願いいたします。



1 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	15日(土) 29日(土)	13:00~14:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
2)チャレンジスポーツ教室	14日(金) 21日(金) 28日(金)	17:00~18:00	アスパル小ホール アスパルロビー	室内運動靴、タオル、ドリンク
3)キッズサッカー教室	15日(土) 29日(土)	10:00~11:30	三刀屋子ども園園庭 アスパルアリーナ	室内運動靴、タオル、ドリンク
4)キッズリズム Action!!	14日(金) 28日(金)	16:30~17:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
5)チャレンジ(年中~年長) ★	17日(月) 31日(月)	16:30~17:00	アスパル小ホール	タオル、ドリンク
5)チャレンジ体操教室 (小学1~3年生) ★		17:00~17:30		
5)チャレンジ体操教室 (小学4~6年生) ★		17:30~18:10		
6)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	アスパルロビー 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
7)おたっしゃクラブ/健康運動教室 (3B体操)	14日(金) 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
8)ヨガ move ★	17日(月) 24日(月) 31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 ★	13日(木) 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
10)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 ※マット貸出有り
11)フォークダンス	6日(木) 20日(木)	10:00~11:30	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
12)卓球教室 (※10/16以降は19時開始)	8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
13)軽スポーツ ※会員外でも無料 【ネットネットなど】	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
14)ノルディック・ウォーク	12・1・2月は活動をお休みます。次回は3月です。			
15)スポーツ吹矢	17日(月) 31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。

みんなでChange! Chalenge! Enjoy!

みとやスポーツクラブ事務局

〒690-2405 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 Email info@uspal-unnan.com
http://www.uspal-unnan.com