

～ヨガで体をほぐしましょう！～

先日もたくさん雪が降りましたね。皆さん体調など崩されていませんか。気温が下がる冬になると「肩が凝っていけんに～」という声をよく聞きます。寒いとどうしても、体が緊張して力が入ってしまいますよね。

そんな時には、ヨガでリラックスしながら体をほぐしてみましょ！みとやスポーツクラブでは、月曜日の夜と木曜日の朝にヨガ教室を行っています。参加者は心もからだもほぐされて、教室後にはポカポカした様子で帰っておられますよ！お正月後、「少し運動しようかな」と思われたあなた、是非ご参加ください！

○ヨガ move:月曜日 20:00～21:00

○リフレッシュヨーガ:木曜日 10:00～11:00



第29回島根県スポーツ・レクリエーション祭

スポーツ フェスティバル 参加者募集



2月25日(日)13:30～16:00

三刀屋文化体育館アスパラアリーナ

対 象：どなたでも参加できます

参加費：100円(保険料)

みとやスポーツクラブ会員無料、障がい者は半額

申 込：不要 持参品：上履き

親子で！家族で！友達同士で！

みんなでスポーツ吹矢、公式わなげ、ラダーゲッター、卓球ラリー、フリースローチャレンジ・PKサッカーのスポーツ体験にチャレンジしてみよう！

いろんなスポーツに挑戦！ ～チャレンジスポーツ教室～

チャレンジスポーツ教室では、スポーツの楽しさを感じながらマナーやルールを学ぶこと目的に、バスケットボールや軽スポーツなど色々なスポーツに挑戦しています。12月11日に行われた教室では室内ペタンクを、1月15日にはドッジボールを行いました。室内ペタンクでは、作戦会議を重ね、最後まで分からない結果にハラハラドキドキしながら楽しんでいました。ドッジボールでは、必死にボールを投げたり避けたりし、全員が汗びっしょりになっていました。最後には、講師の妹尾理事長も混ざり、大盛り上がりでした。

○チャレンジスポーツ教室
月曜日 17:00～18:30

↓室内ペタンクの様子



↑ドッジボールの様子

2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) ★	10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	24日(土)	14:00～15:30		
3) キッズサッカー教室	3日(土) 10日(土) 25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) チャレンジスポーツ教室 ★	5日(月) 12日(月) 19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	都合により中止となりました			
6) チャレンジ体操教室 (年中～年長) ★ NEW	1日(木)	17:00～17:30	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1～3年生) ★	8日(木) 15日(木)	17:35～18:10		
6) チャレンジ体操教室 (小学3～6年生) ★	22日(木)	18:15～19:00		
7) おたっしゃクラブ/健康運動教室	2日(金) 16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)	9日(金) 23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(月) 12日(月) 19日(月) 26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) リフレッシュヨーガ ★	8日(木) 22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) ゆるらくエアロビ ★ NEW	9日(金) 16日(金)	19:00～19:30	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
11) 卓球教室	10日(土) 24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	1日(木) 15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	10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月・1月・2月は休止し、3月から再開します！			
15) スポーツ吹矢	5日(月) 19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、ご了承下さい。