



# ～お知らせ～ 10月に開催する教室の日程です



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 ★	11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	18日(土)	14:00～15:30		
3) キッズサッカー教室	18日(土)	10:00～11:30	晴：三刀屋幼稚園園庭 雨：アスパルアリーナ	屋外(室内)運動靴、タオル、ドリンク
4) こども新体操教室(幼児) ★	9日(木)	17:00～18:00	アスパル小ホール	くつした、ドリンク、フェイスタオル
4) こども新体操教室(小学生) ★	23日(木)	18:00～19:00		
5) チャレンジスポーツ教室 ★	6日(月) 20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
6) ヒップホップダンス教室(年長～小2)	18日(土)	17:00～18:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
6) ヒップホップダンス教室(小3～小6)		18:00～19:00		
7) チャレンジ体操教室(小学1～3年生) ★	2日(木)	17:00～18:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
7) チャレンジ体操教室(小学4～6年生) ★	16日(木)	18:00～19:00		
8) しなやかシェイプヨーガ ★	6日(月) 20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 ★	1日(水)	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日(木)			
	23日(木)			
10) バレトン&ストレッチポール ★	3日(金)	20:00～21:00	アスパル小ホール	タオル、ドリンク ※マット・ポール貸出有り
	24日(金)			
11) ハワイアンフラ ★	15日(水)	10:00～11:00	アスパル小ホール	タオル、ドリンク
	22日(水)			
12) おたっしゃクラブ/ 健康運動教室(水中運動)	3日(金) 17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
12) おたっしゃクラブ/ 健康運動教室(3B体操)	10日(金) 24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
13) 卓球教室	18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
14) フォークダンス	2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
	16日(木)			
	30日(木)			
15) 軽スポーツ ※会員外でも無料	18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
16) ファミリーウォーキング ※会員外でも無料	19日(日)	7:00～8:00	アスパルピロティー 集合、出発	屋外運動靴、タオル、帽子、 ドリンク、カッパ(雨天時)
17) ノルディック・ウォーク ～奥出雲町 亀嵩・玉峰山荘を望むコース～	4日(土)	10:00～12:00	「道の駅酒造奥出雲 交流館」集合、出発	屋外運動靴、タオル、帽子、 ドリンク、カッパ(雨天時)
18) パークゴルフ	19日(日)	10:00～12:00	明石緑が丘公園 9:45集合	屋外運動靴、タオル、帽子、 ドリンク、カッパ(雨天時)
19) 男性の水中運動	1日(水)	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
	8日(水)			
	22日(水)			

◎ 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。その際に、**必ず会員証を提示**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。

《みとやスポーツクラブに関するお問い合わせ》 **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  
TEL (0854) 45-9222 FAX (0854) 45-9223 E-Mail asuparu@bs.kkm.ne.jp