

みとやスポーツクラブ

スポーツの秋

夏が過ぎ、秋もあっという間に過ぎていきました。

今月の会報では9月から11月までの秋の教室活動をいくつかご紹介したいと思います。

【チャレンジスポーツ】

グランドゴルフとスポンジテニスをしました。あまり触れたことのないスポーツで、失敗を繰り返しながらもみんなで楽しく活動しました。

【キッズサッカー】

11月は屋外で活動しました。天気も良く、過ごしやすい気温の中、芝生の上で思いっきりサッカーを楽しみました。新品のサッカーボールを使ったミニゲームも盛り上がりました。

【3B 体操】

「ジングルベル」の曲に合わせてボールを使った体操をしました。体を動かすことと同時に、体操の順番も覚える必要があるため脳の運動にもなりました。

【ヨガ move・朝スッキリヨガ】

少しずつ寒くなってきて、縮こまってしまう体をヨガでほぐしました。ゆったりとした動きでも腹式呼吸と合わさって体が温まり、教室後はみなさんスッキリとした表情をしていました。



★事務局からのお願い

各教室、参加前には「自宅での検温」、「マスクの着用」、「手指消毒」をお願いいたします。
また体調不良の方は参加をお控えください。よろしくお願いいたします。

12月予定表



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	12日(土) 26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)チャレンジスポーツ教室	11日(金) 18日(金) 25日(金)	17:00~18:30	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	12日(土) 19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)キッズリズム Action!!	11日(金) 25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)チャレンジ体操教室 (年中~年長) ★	7日(月) 14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)	4日(金) 18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)	11日(金) 25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 ★	7日(月) 14日(月) 21日(月) 26日(土)	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)朝スッキリヨガ ★	10日(木) 24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	11日(金) 18日(金)	19:15~20:00	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	3日(木) 17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	5日(土) 19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
13)軽スポーツ ※会員外でも無料【カローリング】	19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	※12~2月はお休みします。			
15)スポーツウェルネス吹矢	14日(月) 21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。