

みんなが  
Change!  
Challenge!  
Enjoy!

# みとや スポーツクラブ 7月会報



## チャレンジデー2022 雲南市が見事勝利！！

5月25日(水)に開催された「雲南市チャレンジデー2022」に合わせて、みとやスポーツクラブではフィットネスフラ無料体験会、軽スポーツ無料体験会、卓球台の無料開放を行いました。

今回の雲南市のチャレンジデーの最終結果は、参加人数 15,029 人、参加率 40.9%となり、対戦相手の愛知県みよし市に勝利しました。

ご参加、ご協力いただきました皆様、ありがとうございました。

市名	雲南市	みよし市
人口 (R4.1.1時点)	36,734人	61,245人
参加人数	15,029人	12,412人
参加率	40.9%	20.3%

この結果、見事銀メダルを獲得し、また、対戦にも勝利することができました。

フィットネス  
フラ



初めて開催したフィットネスフラは、フラダンスのステップにフィットネスの要素を加えたもので、穏やかで優雅なフラを楽しみながら、無理なく安全にできるエクササイズです。

ハワイアンミュージックをバックに体と心をほぐし、癒しを感じることができた教室になりました。

軽スポーツ  
スポーツ吹矢



雲南市教育委員会の景山教育長に軽スポーツ無料体験会のスポーツ吹矢を体験していただきました。

みとやスポーツクラブ妹尾理事長指導の下、見事に的中！！

みとやスポーツクラブでは、簡単・楽しい・体にいいスポーツ吹矢の教室を開催しています。ぜひ、ご参加ください。

総合型地域スポーツクラブ MITOYA SPORTS CLUB

みとやスポーツクラブ Tel (0854)45-9222



友だち追加お願いします。

みとや SC

# 7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	16日(土) 30日(土)	13:00~14:00	アスパル小ホール 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	4日(月) 11日(月) 18日(月)	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	16日(土) 30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)★	8日(金)	16:30~17:00	アスパル小ホール	タオル、ドリンク
4)チャレンジ体操教室(小1~3)★	15日(金)	17:00~17:30		
4)チャレンジ体操教室(小4~6)★	22日(金)	17:30~18:10		
5)おたっしやクラブ/健康運動教室 (水中運動)	1日(金) 15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)おたっしやクラブ/健康運動教室 (3B体操)	8日(金) 22日(金) 29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 ★	4日(月) 18日(月) 22日(金)	20:00~21:00	アスパル小ホール アスパル娯楽音楽室	タオル、ドリンク ※マット貸出有り
8)リフレッシュヨガ ★	23日(土)	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	1日(金) 15日(金) 29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	14日(木) 28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
11)卓球教室	16日(土) 30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	30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	7月、8月はお休みします。			
14)スポーツ吹矢	4日(月) 18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

みんなで 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