

みんなが
Change!
Challenge!
Enjoy!

みとや スポーツクラブ 6月会報



キックボクシング教室 クラス改編に伴い追加募集!!

今年度より新規教室としてスタートしたキックボクシング教室は、特に女性の会員の皆様からご好評をいただき、中学生以上のクラスが定員に達し、お断りせざるを得ない状況でした。

6月より、クラス改編を行い、参加者を追加募集します。この機会に、ぜひご参加ください。

【キックボクシング教室 追加募集について】

対象	時間	募集人数
① 4歳～小6	19:00～19:40	1名
②中学生～一般	19:40～20:25	3名
③中学生～一般	20:30～21:15	2名

※募集人数は変更する場合があります

◆申込受付開始

令和5年5月15日(月)9:00～

※申込時間/9:00～17:00(火曜日休館日)

※定員に達し次第、募集を締切らせていただきます

◆申込方法

会員の方/お電話にてお申込みください。

非会員の方/アスパル事務所へ年会費と合わせて、直接お申込みください。

◆その他

2種目以内でお申込みの会員の方は、種目変更し、キックボクシング教室に参加することが可能です。

キックボクシングの特徴

有酸素運動と筋トレが同時にできる！
パンチやキックを打ち込むことで筋肉が引き締まり、筋肉量が増えることで代謝が上がり、脂肪が燃焼しやすいという効果があると言われています。



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

友だち募集中
LINE@

みとや
スポーツ
クラブ



6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	3日(土) 24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)キッズサッカー教室	3日(土) 24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
3)チャレンジ体操教室 ①4歳~小2 ②小3~小6	9日(金) 16日(金) 23日(金)	①16:30~17:15 ②17:15~18:15	アスパル 小ホール	タオル、ドリンク
4)おたっしゃクラブ/健康運動教室 水中運動	2日(金) 16日(金) 30日(金)	① 9:30~10:10 ②10:15~10:55	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
4)おたっしゃクラブ/健康運動教室 3B体操	9日(金) 23日(金)	10:00~11:00	アスパル 小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク
5)ヨガ move	5日(月) 12日(月) 19日(月) 26日(月)	20:00~21:00	アスパル 娯楽音楽室	タオル、ドリンク ※マット貸出有り
6)リフレッシュヨガ	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
7)ゆる楽エアロビ	9日(金) 23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
8)レクダンス	1日(木) 29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
9)卓球教室	10日(土) 24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
10)スポーツ吹矢	12日(月) 26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
11)キックボクシング ①4歳~小6 ②中学生~一般 ③中学生~一般	8日(木) 22日(木)	①19:00~19:40 ②19:40~20:25 ③20:30~21:15	アスパル 小ホール	タオル、ドリンク 軍手

【特別プログラム】参加費無料！どなたでも参加できます！

種目名	日にち	開始時間	場 所	持参品
1)軽スポーツ	24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
2)ノルディック・ウォーク※要申込 ~八雲風穴で蒸し暑さを吹き飛ばそう！~	19日(月)	9:00~12:00	集合時間/ 9:00 集合場所/ アスパル	帽子、ドリンク カップ(雨天時) 八雲風穴入場料/200円

●急な変更についてはLINEやホームページにてご連絡いたします。

●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