

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められ、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)<br>24日(土)                     | 13:00~14:00                                  | アスパル アリーナ            | 室内運動靴、タオル<br>ドリンク              |
| 2)キッズサッカー教室                                 | 3日(土)<br>24日(土)                     | 10:00~11:30                                  | アスパル アリーナ            | 室内運動靴、タオル<br>ドリンク              |
| 3)チャレンジ体操教室<br>①4歳~小2<br>②小3~小6             | 9日(金)<br>16日(金)<br>23日(金)           | ①16:30~17:15<br>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<br>水中運動                   | 2日(金)<br>16日(金)<br>30日(金)           | ① 9:30~10:10<br>②10:15~10:55                 | 三刀屋健康福祉センター<br>温水プール | 水着、水泳帽<br>バスタオル、ドリンク           |
| 4)おたっしゃクラブ/健康運動教室<br>3B体操                   | 9日(金)<br>23日(金)                     | 10:00~11:00                                  | アスパル 小ホール            | 室内運動靴、タオル<br>ドリンク              |
| 5)ヨガ move                                   | 5日(月)<br>12日(月)<br>19日(月)<br>26日(月) | 20:00~21:00                                  | アスパル 娯楽音楽室           | タオル、ドリンク<br>※マット貸出有り           |
| 6)リフレッシュヨガ                                  | 8日(木)<br>22日(木)                     | 10:00~11:00                                  | アスパル 小ホール            | タオル、ドリンク<br>※マット貸出有り           |
| 7)ゆる楽エアロビ                                   | 9日(金)<br>23日(金)                     | 19:30~20:15                                  | アスパル 小ホール            | 室内運動靴、タオル<br>ドリンク              |
| 8)レクダンス                                     | 1日(木)<br>29日(木)                     | 10:00~11:30                                  | アスパル 小ホール            | 室内運動靴、タオル<br>ドリンク              |
| 9)卓球教室                                      | 10日(土)<br>24日(土)                    | 19:00~20:30                                  | アスパル 小ホール            | 室内運動靴、タオル<br>ドリンク<br>※ラケット貸出有り |
| 10)スポーツ吹矢                                   | 12日(月)<br>26日(月)                    | 10:00~11:00                                  | アスパル 小ホール            | 室内運動靴、タオル<br>ドリンク              |
| 11)キックボクシング<br>①4歳~小6<br>②中学生~一般<br>③中学生~一般 | 8日(木)<br>22日(木)                     | ①19:00~19:40<br>②19:40~20:25<br>③20:30~21:15 | アスパル 小ホール            | タオル、ドリンク<br>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<br>ドリンク                   |
| 2)ノルディック・ウォーク※要申込<br>~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<br>集合場所/ アスパル | 帽子、ドリンク<br>カップ(雨天時)<br>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