

みんなが
Change!
Challenge!
Enjoy!

みとや スポーツクラブ 5月会報



ピラティス・腸ケア×ピラティスの無料体験会を開催しました

3月13日(金)に「ピラティス無料体験会」、3月30日(月)に「腸ケア×ピラティス無料体験会」を開催し、合わせて50名の方にご参加いただきました。

「ピラティス」は、呼吸に合わせて体をゆっくりと動かし、姿勢改善や体幹の強化を目指すエクササイズです。当クラブの教室ではストレッチポールを使用し、体の緊張をほぐしながら無理なく取り組めるため、より心地よく運動していただけます。激しい運動ではなく、体を整えながら無理なく鍛えられるため、運動初心者の方にも安心してご参加いただけます。

また、「腸ケア×ピラティス」は、腸の働きを意識した動きや呼吸法を取り入れ、内側から体を整えることを目的としたプログラムです。腹部をやさしく刺激するエクササイズや深い呼吸により、腸の動きを活性化させ、便秘の改善やぼっこりお腹の解消、冷えの緩和などが期待できます。

当日ご参加いただいた皆様からは、「ピラティスは難しいというイメージがありましたが、思っていたより簡単で、心も体もリフレッシュできました」「普段使わない筋肉を伸ばすことができ、気持ちよかったです」などの感想をいただきました。

「ピラティス」および「腸ケア×ピラティス」の教室は、4月より新たなプログラムとしてスタートしています。

教室を通して、ご自身の体と向き合う時間を持てただけであれば幸いです。ご入会前には無料で体験していただけますので、ぜひお気軽にご参加ください。皆様のご参加を心よりお待ちしております。



ピラティス(金)

日にち：5月8日・22日(金)
時間：19:30～20:15



腸ケア×ピラティス

日にち：5月11日・18日・25日(月)
時間：20:00～20:45

ノルディック・ウォーキング～段部しだれ桜～

3月30日(月)に「ノルディック・ウォーキング」教室を開催し、加茂町の段部しだれ桜を見に行きました。

毎年タイミングが合わず満開を見られませんでした。今年は見頃を迎え、とてもきれいでした。



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



5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)キッズサッカー	23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
2)チャレンジ体操 ①4歳~小2 ②小3~小6	8日(金) 15日(金) 22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
3)キッズダンス ①4歳~小1 ②小2~中3	9日(土) 23日(土)	①12:00~12:50 ②13:00~14:00	アスパル 小ホール	室内運動靴、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	15日(金) 29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
5)おたっしゃクラブ/健康運動教室 3B体操	8日(金) 22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
6)腸ケア×ピラティス (月曜日) NEW	11日(月) 18日(月) 25日(月)	20:00~20:45	アスパル 小ホール	タオル、ドリンク ※マット貸出有り
7)リフレッシュヨーガ	14日(木) 28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
8)ピラティス (金曜日) NEW	8日(金) 22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
9)レクダンス	7日(木) 21日(木)	10:00~11:00	アスパル 小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク
10)スポーツ吹矢	11日(月) 25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	14日(木) 28日(木)	①19:00~19:40 ②19:40~20:25 ③20:30~21:15	アスパル 小ホール	軍手、タオル ドリンク

【無料体験教室】

種目名	日にち	開始時間	場 所	持参品
キッズダンス無料体験会	9日(土)	11:00~11:50	アスパル 小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク

【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	23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 ~健康の森散策~	27日(水)	9:30~11:30 集合時間/ 9:30	集合場所/ 木次健康の森	帽子、ドリンク カップ (雨天時)

●急な変更については、教室別にLINEにてご連絡いたします。①クラブ共通LINE(会報)と②参加する教室LINE(急な変更連絡)の両方にご登録ください。
●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