

みんなが
Change!
Challenge!
Enjoy!

みとや スポーツクラブ 2月会報



スポーツバイキング～三刀屋高校生との連携企画～

12月7日（土）のスポーツバイキングは、三刀屋高校生と連携し教室を開催しました。

これは、三刀屋高校の授業の一環で、地域や社会の課題に取り組み、卒業生や大学生、社会人の方々と交流する機会を通して自分のキャリアを考えていくキャリア教育の一環です。

この日は、三刀屋高校野球部の3名が教室に参加し、指導のサポートをしてくれました。子どもたちは、年齢が近いお兄さん、お姉さんと一緒にスポーツをすることが嬉しいようで、元気いっぱい体を動かして楽しんでいました。



レクダンス教室 無料体験会開催！

みとやスポーツクラブでは、木曜日に（月2回）レクダンス教室を開催しています。

レクダンスは、全身運動で新しいステップを学び習得することを求めるという認知的欲求が脳トレにもなり、脳の老化予防の効果が期待できると言われています。

2月20日（木）11時10分よりレクダンス教室の無料体験会を開催します。

運動が苦手な方もリズムに乗り、心地よい汗をかくことができ、身体も心もリフレッシュできます。

この機会にレクダンス教室に参加してみませんか。

レクダンス 無料体験会

日にち／ 2025年2月20日（木）

時間／ 11:10～12:10

参加費／ 無料

対象／ 高校生以上

場所／ アスパル小ホール

持ち物／ 室内運動靴、ドリンク

申込／ 不要

※保険には加入していません

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



2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) スポーツバイキング	1日(土) 15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	1日(土) 15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	7日(金) 14日(金) 21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	14日(金) 28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	7日(金) 21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	3日(月) 10日(月) 17日(月)	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
6) リフレッシュヨーガ	6日(木) 20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	7日(金) 21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	13日(木) 20日(木)	10:00~11:00 11:10~12:10	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	1日(土) 8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	3日(月) 17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	6日(木) 20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

【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	1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	冬季(12月~2月)はお休みします			

●急な変更については、教室別にLINE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? 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