

# みとやスポーツクラブ

設立年月日 平成23年2月26日

〒690-2405 雲南市三刀屋町古城 1-1

TEL : 0854-45-9222 FAX : 0854-45-9223 E-mail : info@uspal-unnan.com

ホームページ : <https://www.uspal-unnan.com/sports-club> SNS : なし

活動拠点 : 雲南市三刀屋文化体育館アスパル 管理施設 : なし



ホームページ

## ☆理念

◎生涯スポーツの一層の充実・発展を図る◎子どもの体力・運動能力の向上と健全育成を図る◎地域住民に対し健康増進、運動習慣の啓発を図る◎青年層の地域への関わりとスポーツ指導者の育成を図る◎住民の新たな交流・仲間づくりの場となる

【特徴・特色】 ”チェンジ・チャレンジ・エンジョイ”を合言葉に「いつでも・だれでも・いつまでも」スポーツに親しみながら健康・体力の維持増進と相互の親睦を図ります。

## ☆R7会員数

未就学児	小学生	中学生	高校生 (~18歳)	~64歳	65歳~	合計
24	24	0	1	42	58	149

## ☆R7会費

令和8年度については下記チラシをご覧ください。電話、HP、SNS等でもご確認いただけます。

入会金	会費	備考	参加費
なし	中学生以下_2種目以内 12,000円/年、3種目以上 15,000円/年 高校生以上_2種目以内 15,000円/年、3種目以上 18,000円/年 80歳以上_種目数に関係なく 8,000円	継続割引、月割り	なし

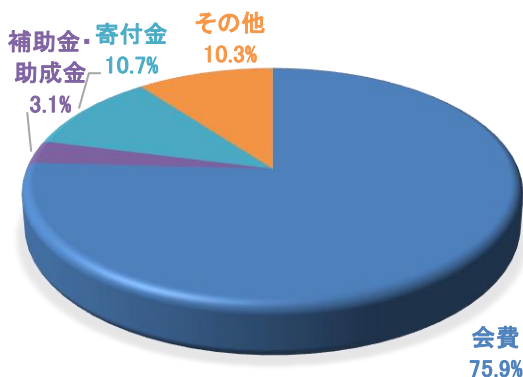
## ☆R7定期プログラム

	種目名
スポーツ・レクリエーション活動	サッカー、チャレンジ体操、水中運動 3B体操、ヨガ、エアロビクス、レクダンス スポーツ吹矢、キックボクシング 軽スポーツ、ノルディック・ウォーク
文化活動	フェスタ(神楽公演・餅まきなど)

## ☆クラブの自慢メニュー

会員以外の方も、どなたでも無料でご参加いただける軽スポーツ教室を開催しています。幼児から高齢者まで幅広い世代の皆さまが参加し、世代を超えた交流を楽しんでいます。モルックやカローリング、トリコロキューブ、卓球バレーなど、さまざまな軽スポーツを気軽に体験できる教室です。運動が久しぶりの方や、体力に自信のない方も安心してご参加いただけます。詳しくはお気軽にお問い合わせください。

## ☆活動費の内訳【R7予算額 2,800,000円】



### 【キッズダンス】



### 【軽スポーツ】



幼児から高齢者まで楽しめる教室を開催中！運動が好きな方も、今まであまり縁がなかった方も、楽しくスポーツしてみませんか？

# みとや スポーツ クラブ



キョイクノスケ

## 令和8年度会員募集

みとやスポーツクラブのLINEでは、毎月、会報・予定表を更新しますので、ご登録をお願いします。

また、教室別に休講や日程変更のご連絡をさせていただきますので、参加される教室ごとにLINEのご登録をお願いします。



### 1. キッズサッカー教室

対象：5歳～小学3年生  
回数：月2回  
時間：10：00～11：30  
曜日：土曜日  
指導：雲南ラ・スリーズ指導者  
会場：アスパルアリーナ・小ホール



### 2. チャレンジ体操教室

対象：4歳～小学6年生  
回数：月3回  
時間：①16：30～17：15  
(4歳～小学2年生)  
②17：15～18：15  
(小学3年生～6年生)  
曜日：金曜日  
指導：ジョイナススポーツクラブ指導員  
会場：アスパル小ホール



### 3. キッズダンス教室

対象：4歳～中学3年生  
回数：月2回  
時間：①12：00～12：50  
(4歳～小学1年生)  
②13：00～14：00  
(小学2年生～中学3年生)  
曜日：土曜日  
指導：studio I AM  
会場：アスパル小ホール



### 4. おたっしゃクラブ/健康運動教室 水中運動

対象：40歳以上  
回数：月2回  
時間：①9：30～10：10  
②10：15～10：55  
曜日：金曜日  
指導：栗 玲子 (ヘルスケアトレーナー)  
会場：三刀屋健康福祉センタープール



### 5. おたっしゃクラブ/健康運動教室 3B体操

対象：40歳以上  
回数：月2回  
時間：10：00～11：00  
曜日：金曜日  
指導：日本3B体操協会  
公認指導士  
会場：アスパル小ホール



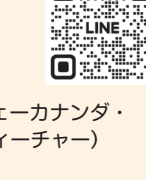
### 6. 腸ケア×ピラティス(月曜日)

対象：高校生以上  
回数：月3回  
時間：20：00～20：45  
曜日：月曜日  
指導：飯島 美穂  
(ファンクショナルローラーピラティス  
認定インストラクター)  
会場：アスパル小ホール



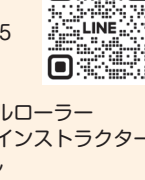
### 7. リフレッシュヨガ

対象：高校生以上  
回数：月2回  
時間：10：00～11：00  
曜日：木曜日  
指導：渡部 淳子  
(インド中央政府公認ヴィヴェーカーナンダ・  
ヨーガ研究財団認定ヨガティーチャー)  
会場：アスパル小ホール



### 8. ピラティス(金曜日)

対象：高校生以上  
回数：月2回  
時間：19：30～20：15  
曜日：金曜日  
指導：高橋 弘  
(ファンクショナルローラー  
ピラティス認定インストラクター)  
会場：アスパル小ホール



### 9. レクダンス

対象：高校生以上  
回数：月2回  
時間：10：00～11：00  
曜日：木曜日  
指導：八幡 巳代子  
(日本フォークダンス連盟公認指導者)  
会場：アスパル小ホール・娯楽音楽室



### 10. スポーツ吹矢

対象：高校生以上  
回数：月2回  
時間：10：00～11：00  
曜日：月曜日  
指導：スポーツ吹矢  
公認指導員  
会場：アスパル小ホール



### 11. キックボクシング

対象：4歳～一般  
回数：月2回  
時間：①19：00～19：40 (4歳～小学6年生)  
②19：40～20：25 (中学生～一般)  
③20：30～21：15 (中学生～一般)  
曜日：木曜日  
指導：菅野 啓太 (松江キックボクシングジムチームKID所属)  
会場：アスパル小ホール



### 12. トレーニングルーム

対象：高校生以上  
平日/無料  
土日・祝日/150円



※教室回数は目安ですので、回数が変更になる場合があります。

※2026年4月時点の年齢です。

※定員に達した教室は募集を締め切らせていただきます。

## 【特別プログラム】

### 1. 軽スポーツ

対象：4歳以上  
回数：月1回 (年間12回程度)  
時間：10：00～11：30  
曜日：土曜日  
指導：スポーツ推進委員  
会場：アスパル小ホール



### 2. ノルディック・ウォーク

対象：小学生以上  
回数：年間5回程度  
指導：加納 昂  
(全日本ノルディック・  
ウォーク連盟公認指導員)



参加費無料!  
どなたでも参加できます

# みとやスポーツクラブ

MITOYA SPORTS CLUB

～私たちは、こんなクラブづくりを目指しています～

## ☆みとやスポーツクラブの活動目的

本クラブは“**チェンジ・チャレンジ・エンジョイ**”を合言葉にしています。「いつでも・だれでも・いつまでも」スポーツに親しみながら健康・体力の維持増進と相互の親睦を図ります。自発的なスポーツ活動を通じて健康的で明るい地域の活性化、スポーツの普及・振興を図ることを目的としています。

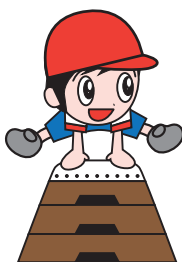
## ☆クラブ理念

- ◎生涯スポーツの一層の充実・発展を図る
- ◎子どもの体力・運動能力の向上と健全育成を図る
- ◎地域住民に対し健康増進、運動習慣の啓発を図る
- ◎青年層の地域への関わりとスポーツ指導者の育成を図る
- ◎住民の新たな交流・仲間づくりの場となる



## ◆入会方法

- 『入会申込書』に必要事項を記入し、年会費・保険料を合わせてクラブ事務局（アスパル）へ直接お申し込みください。※受付時間／9：00～17：00
- 入会された当日から教室・イベントに参加することができます。
  - ※入会日から保険適用開始まで1週間程度かかります。
  - ※18歳未満の方は、保護者の同意が必要です。



①『入会申込書』に必要事項をご記入ください

②クラブ事務局にて  
年会費・保険料と合わせてお申し込みください  
『入会申込書』+『年会費・保険料』

③クラブ会員登録完了  
『会員証』の交付

## ◆年会費（2026年4月～2027年3月）

区分	2種目以内	3種目以上	保険料
中学生以下	12,000円	15,000円	800円 (必須)
高校生～65歳未満	15,000円	18,000円	2,000円 (任意)
65歳～79歳未満			1,200円 (任意)
80歳以上	8,000円		1,200円 (任意)

- ※年度途中で入会される場合の年会費は、入会月より割引いたします。
- ※一旦納入いただいた年会費等の諸費用は、理事長が認める理由がある場合を除き返金できません。
- ※会員の皆様に安心してスポーツを楽しんでいただくため、保険の加入をお勧めします。

## ◆無料体験できます

ご入会前にお一人様1教室につき  
1回限り無料で体験できます。  
※保険はかかっておりません



## ◆お問い合わせ

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

☎(0854) 45-9222 Fax：(0854) 45-9223

<http://www.uspal-unnan.com/sports-club>

友だち募集中

LINE@

みとや  
スポーツ  
クラブ

