



総合型地域スポーツクラブ

設立準備委員会 misupo

みんなでスポーツ ミスポ

誰にでも気軽に始められる教室 ヨーガもエアロも全く初めてでもOK★チャレンジしてみませんか？

リフレッシュ★ヨーガ

呼吸と動作をシンクロさせる少し汗ばむくらいのクラスです。



教師:増野 頼子(日本ヨーガ瞑想協会登録教師)

エアロビクス&ストレッチ

エアロビクスとストレッチで、心身共にリフレッシュ!



インストラクター:川端 倫子

定期開催

ヨーガは毎週月曜日
エアロは毎週木曜日
(休日などは除く)

- 会場 / 函館市赤川児童館集会室 (赤川1丁目30-35)
- 時間 / 19:00~21:00
- 対象 / 小学高学年以上

- 時間 / 19:00~21:00
- 対象 / 小学高学年以上

(月曜日)	4月		5月		6月	
	4/13	4/20	5/11	5/18	6/ 1	6/ 8
ヨガ日程	4/16	4/27	5/25		6/ 1	6/ 8
					6/22	6/29

亀田 青少年センター 研修室	亀田公民館		
	4月	5月	6月
4/ 9		5/ 7	6/ 4
4/16	4/22	5/14	6/11
4/23		5/21	6/18
		5/28	6/25

自由に参加出来ます。直接会場へお越しください。※ドリンク・ヨガマットブランケット等をお持ちください。

スキー夏トレ[全8回] スキーに役立つオフトレ

- 会場 / グリーンピア大沼特設会場
- 時間 / 10:00~12:00
- 対象 / 小学4年生以上

夏トレ日程(日曜日)					
6/ 7	7/ 5	8/30	9/13	10/4	
6/21	7/12		9/27		

(スキーJr1級・級別2級取得レベル) トレーニング責任者:成田 実穂(SAJ指導員)

トレーニング内容 フィジカルトレーニング+インライン・ツリス (各自ヘルメット・スキーブーツ・ポール・手袋等ご用意ください。)



各教室料金

ヨーガ教室:エアロビクス&ストレッチ教室
 (1回) 大人……500円 / 小中学生…100円
 (月会員) 大人…1,600円 / 小中学生…300円
※月会員は申込回含めて4回参加出来ます。

スキー夏トレ
 1回 300円(保険料含む)

年会員募集

ちょっとお得な月会員☆もっとお得な年会員

- 一般…10,000円(1,850円)
- 小 中 … 3,000円(800円)
- シニア … 5,000円(1,000円) 65歳以上

※()内はその他の経費:スポーツ保険料 教室・イベント何回でも参加できます。(一部を除く)

家族会員は2人目から半額

[各教室・イベントのお申し込み・お問い合わせは、お電話又はメールにて]

ミスポ事務局 ▶ 080-5589-8325 または ✉ h-mispo@ezweb.ne.jp

ホームページもぜひご覧ください ▶ <http://www.mispo.jp/>

次号は6月中旬に発行します。



www.toto-dream.com 19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター

リフレッシュ★ヨーガ・エアロビクス & ストレッチ カレンダー

曜日	日付	種目	会場	日付	種目	会場	日付	種目	会場
月							6/1	ヨーガ	赤川児童館
火							6/2		
水	4/1						6/3		
木	4/2	エアロ	亀田公民館				6/4	エアロ	亀田公民館
金	4/3			5/1			6/5		
土	4/4			5/2			6/6		
日	4/5			5/3			6/7	夏トレ	
月	4/6	ヨーガ	赤川児童館	5/4	休み		6/8	ヨーガ	赤川児童館
火	4/7			5/5			6/9		
水	4/8			5/6			6/10		
木	4/9	エアロ	亀田青少年センター	5/7	エアロ	亀田公民館	6/11	エアロ	亀田公民館
金	4/10			5/8			6/12		
土	4/11			5/9			6/13		
日	4/12			5/10			6/14		
月	4/13	ヨーガ	赤川児童館	5/11	ヨーガ	赤川児童館	6/15	ヨーガ	赤川児童館
火	4/14			5/12			6/16		
水	4/15			5/13			6/17		
木	4/16	エアロ	亀田青少年センター	5/14	エアロ	亀田公民館	6/18	エアロ	亀田公民館
金	4/17			5/15			6/19		
土	4/18			5/16			6/20		
日	4/19			5/17			6/21	夏トレ2	
月	4/20	ヨーガ	赤川児童館	5/18	ヨーガ	赤川児童館	6/22	ヨーガ	赤川児童館
火	4/21			5/19			6/23		
水	4/22			5/20			6/24		
木	4/23	エアロ	亀田青少年センター	5/21	エアロ	亀田公民館	6/25	エアロ	亀田公民館
金	4/24			5/22			6/26		
土	4/25			5/23			6/27		
日	4/26			5/24			6/28		
月	4/27	ヨーガ	赤川児童館	5/25	ヨーガ	赤川児童館	6/29	ヨーガ	赤川児童館
火	4/28			5/26			6/30		
水	4/29			5/27					
木	4/30	休み		5/28	エアロ	亀田公民館			
金				5/29					
土				5/30					
日				5/31					