

ミスポカレンダー

7 月					8 月					9 月									
月日	曜日	午前 1	午前 2	午後	夜間	月日	曜日	午前 1	午前 2	午後	夜間	月日	曜日	午前	午前	午後	夜間		
7/1	日	はこだて	マラソン	ボランティア	教室	8/1	水				誰ヨガお休み	9/1	土	AスナッグG	Kキッズ日吉	A初めてテニス			
7/2	月	B健康石川			Sヨガ	8/2	木				エアロ美お休み	9/2	日	NW&BBQ					
7/3	火			K健康日吉	Fjrバスケ	8/3	金	K健康運動		Kメンズ運動		9/3	月	B健康石川			Sヨガ		
7/4	水			To誰でもヨガ		8/4	土	AスナッグG	Kキッズ日吉	A初めてテニス		9/4	火			K健康日吉			
7/5	木			Kエアロ美		8/5	日	※ヨット教室				9/5	水				To誰でもヨガ		
7/6	金	K健康運動		Kメンズ運動		8/6	月	B健康石川			Sヨガ	9/6	木				Kエアロ美		
7/7	土	スナッグGお休み	Kキッズ日吉	テニスお休み		8/7	火			K健康日吉		9/7	金	K健康運動		Kメンズ運動			
7/8	日	※ヨット教室				8/8	水			To誰でもヨガ		9/8	土						
7/9	月	B健康石川			Sヨガ	8/9	木			Kエアロ美		9/9	日	To夏トレ	Toキッズ				
7/10	火			K健康日吉		8/10	金					9/10	月	B健康石川			Sヨガ		
7/11	水			To誰でもヨガ		8/11	土	山の日					9/11	火			K健康日吉	Fjrバスケ	
7/12	木			Kエアロ美		8/12	日						9/12	水				To誰でもヨガ	
7/13	金	K健康運動		Kメンズ運動		8/13	月	全教室お休み					9/13	木					Kエアロ美
7/14	土					8/14	火						9/14	金	K健康運動		Kメンズ運動		
7/15	日	To夏トレ	Toキッズ			8/15	水						9/15	土	AスナッグG	Kキッズ日吉	A初めてテニス		
7/16	月	海の日					8/16	木						9/16	日	敬老の日			
7/17	火			K健康日吉	Fjrバスケ	8/17	金	K健康運動		Kメンズ運動		9/17	月						
7/18	水			To誰でもヨガ		8/18	土	AスナッグG	Kキッズ日吉	A初めてテニス		9/18	火			K健康日吉			
7/19	木			Kエアロ美		8/19	日					9/19	水				To誰でもヨガ		
7/20	金	K健康運動		Kメンズ運動		8/20	月	B健康石川			Sヨガ	9/20	木					Kエアロ美	
7/21	土	AスナッグG	Kキッズ日吉	A初めてテニス		8/21	火			K健康日吉	Fjrバスケ	9/21	金	K健康運動		Kメンズ運動			
7/22	日					8/22	水			To誰でもヨガ		9/22	土						
7/23	月	B健康石川			Sヨガ	8/23	木			Kエアロ美		9/23	日	秋分の日	G夏トレ				
7/24	火			K健康日吉		8/24	金	K健康運動		Kメンズ運動		9/24	月	振替休日					
7/25	水			To誰でもヨガ		8/25	土					9/25	火			K健康日吉	Fjrバスケ		
7/26	木			Kエアロ美		8/26	日	G夏トレ	Toキッズ			9/26	水				To誰でもヨガ		
7/27	金	K健康運動		Kメンズ運動		8/27	月	B健康石川			ヨガお休み	9/27	木				Kエアロ美		
7/28	土					8/28	火			K健康日吉	Fjrバスケ	9/28	金	K健康運動		Kメンズ運動			
7/29	日	G夏トレ	Toキッズ			8/29	水			To誰でもヨガ		9/29	土	AスナッグG	Kキッズ日吉	A初めてテニス			
7/30	月	健康お休み			Sヨガ	8/30	木			Kエアロ美		9/30	日						
7/31	火			K健康日吉	Fjrバスケ	8/31	金	K健康運動		Kメンズ運動									

教室の前の記号は会場です。A:あかまつ公園 B:ペーネ石川悠楽 K:コンテ日吉 To:旧テオー F:藤城 S:昭和小学校 G:グリーンピア

夏イベント

ミスポのヨット教室



共催 函館ヨット協会

海でヨット体験♪

風を受けて走るヨットは爽快です!!

日程 1回目 7月8日(日)7/5×切
2回目 8月5日(日)8/2×切
時間 10:00~15:00 受付 9:00~
12:00~13:00 昼食タイム

対象 小学四年生以上

会場 七重浜海水浴場マリーナ

参加料 4,000円(昼食・保険料込)

指導者 函館ヨット協会員

服装
・ジャージなどの動きやすい格好
・濡れてよい運動靴
用意する物
・バスタオル
・ドリンク
・着替え(2セット)
・ウィンドブレーカー
ライフジャケットは貸し出します。

秋だスポーツだ！食欲もあるぞ～！

ノルディックウォーキング&BBQ

ノルディックウォーキング指導員による
ゲームを交えたウォーキング指導で一汗
運動のあとはバーベキューで腹ごしらえ！

日程 平成30年9月2日(日)

時間 10:00~ 受付9:00~

会場 昭和公園 ミスポののぼりが目印です。

参加料 会員：2,000円

非会員：2,500円 どちらも保険料込みです。

定員 50名 ※事前の予約が必要です。

↓ 昨年の様子 ↓



平成30年度会員随時募集中

会員登録(更新)は直接会場でも受付いたします。

初回無料体験実施中(お気軽にどうぞ)

各教室、動きやすい服装、上靴、タオル、飲物、その他必要なものをご持参ください。

会員種	年会費	基本参加料	※スポーツ安全保険	加入年齢
正会員	5,000	300	1,850	高校生以上
一般会員	3,000	500		
ジュニア会員	2,000	300	800	中学生以下
シニア会員	1,000	500	1,200	65歳以上

一般会員(小中)はジュニア会員へサークル会員はシニア会員と名称が変わりました。

※傷害保険への加入が必要です(スポーツ安全保険をお勧めいたします)

補償対象はミスポ活動中および往復中の事故。別途加入手数料100円をいただきます。

ミスポ会員登録をすると、すべての教室に参加できます。

会員有効期間は登録日から翌年3月31日までです。

私たちは「ミスポはこだて」を応援しています

- ・株式会社タウン企画・メディアシステム(株)・(株)函館ジーワイ・(有)大吉土地建物・坂本農園・高橋農園・都市電気
- ・(株)エル技術コンサルタント・(株)ワイケーテック・潮産業株式会社・ski pro shop EBISU・(株)ステップホーム・(有)富士宮繕
- ・エスアイエス北海道・杉岡英明税理士事務所・グローバルホーム・(有)ティーアンドパルス・池田建築・ヤマトイシハタ
- ・西岡設計・東興アイテック株式会社・フツタ設備・亀谷土地家屋調査士事務所・ジングスカン テムジン・和崎工業
- ・(有)鹿野自動車鍍金塗装工業・佐藤エネルギー・スーパースポーツゼビオ・エコー保険・北雄産業