

ミスポ はこだて



スポーツは育てることができる。

スポーツクラブ(TOTO・BIG)の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

中高年のための!

いつまでも若々しく元気で輝くためにシニア健康体操・運動

・介護予防 ・ロコモ対策 ・寝たきり予防

健康体操 (石川教室) 毎週月曜日 10:30~11:30 ベーネ函館悠楽1階ホール

健康体操 (日吉教室) 毎週火曜日 13:30~14:30 コンテ日吉

健康運動 (日吉教室) 毎週金曜日 10:30~11:30 コンテ日吉

New! 新規企画 (男性) 限定の健康体操

メンズ運動 (日吉教室) 毎週金曜日 13:30~14:30 コンテ日吉



池見眞澄先生

佐藤崇生先生

池見眞澄先生

池見眞澄先生



池見先生



佐藤先生



増野先生



川端先生

働き盛り・フライム世代のヨガ・エアロ教室

ヨガ教室 (ヨガマットご持参ください)

リフレッシュヨガ 毎週月曜日 19:00~20:30 昭和小学校視聴覚室

誰にでもできるヨガ 毎週水曜日 19:30~20:30 旧テオースポーツクラブ

(10月からは、コンテ日吉で行います。)

フィットネス教室

簡単エアロ美

&ストレッチ

毎週木曜日 19:30~20:30 コンテ日吉

※7月以降は19:00~20:00となります。



増野頼子先生

川端倫子先生

川端倫子先生

3歳以上対象

運動神経を育て・丈夫な体を作る

未就学児対象のキッズサークル

運動嫌いにならないよう!

楽しく遊びの中で運動を覚える!

キッズサークル

隔週土曜日 10:30~11:30 コンテ日吉

隔週日曜日 10:30~11:30 旧テオースポーツクラブ

池見眞澄先生

池見眞澄先生

※10月以降はテオー教室はお休みとなりコンテ日吉教室のみ開催の予定です。

【上靴、ドリンク、汗拭きタオルをご持参ください】

旧テオースポーツクラブ会場は、新テオースポーツクラブ前駐車場をご利用ください。



走る!
跳ぶ!
蹴る!
投げる!

多様な運動体験



小学生以上になったら、各種スポーツを



- ・ジュニアバスケット 七飯町藤城小学校体育館
- ・初めてのテニス 七飯町あかまつ公園テニスコート
- ・スナッグゴルフ 日吉町フットボールパーク他
- ・ヨット教室 七重浜海水浴場隣ビーチ
- ・スキー夏トレーニング



隔週火曜日19:00~20:30

隔週土曜日14:00~ (～10月まで)

隔週土曜日10:00~12:00 (～9月まで)

1回目 7月8日 2回目 8月5日 ※詳しくは裏面に



教室の予約方法 (会員登録同時可)

メール・ホームページから

1、必要項目①～⑧を送信してください

①会員種別 (更新は会員Noと⑧のみ)

②住所③氏名④生年月日⑤性別⑥電話

⑦メールアドレス⑧予約教室

2、ミスポより受付メールを返信します

3、年会費 (参加料) をお振込願います

4、振込確認で登録・予約完了

※メール受信を可能な設定にしてください

※万が一ミスポより、返信メールが届かない場合、

お手数ですがご連絡いただきますようお願いいたします。

各教室の日程と会場は裏面カレンダーまたは
ホームページでご確認ください。

お問い合わせ

事務局 080-5589-8325

(平日9:00~17:00)

ご予約は

メール

mispo.hakodate@gmail.com

ホームページ

<http://mispo.jp>

後援：函 館 市・函館市教育委員会