

2019年度 山形県総合運動公園スポーツ教室 バレトン

内容及び申込方法

I. 各教室

バレトン												
講師：荒木 友子 先生												
	使用施設	対象		内 容								
	剣道場又は 大会議室	中学生以上男女 1期～3期20名 4期15名		フィットネス・バレエ・ヨガの要素をつなぎ合わせた有酸素運動です。もちろん効果は”いいとこどり”全身の筋肉バランスを整え、柔軟性を高めます。激しい運動ではないのにしっかり汗をかいて脂肪を燃焼させます。中高年の方にも始めやすい人気のあるエクササイズです。								
	火曜日 14:00～15:00		受講料		注 意 事 項							
	4,500円 (個人施設使用料含む)		※運動の出来る服装で、タオル・水分をお持ちいただき、ヨガマットをお持ちの方はお持ちください。 ※1期・3期・4期は剣道場、2期のみ大会議室で行いますが最終日の10/1は剣道場になります。 ※貴重品は各自保管し、剣道場内更衣室コインロッカーもご利用できます。									
回 数	日 程											
1期9回	1期	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25		
2期9回	2期	7/2	7/16	7/23	7/30	8/20	8/27	9/3	9/24	10/1		
3期9回	3期	10/8	10/15	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17		
4期9回	4期	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/3	3/10	3/17		

II. 申込方法

1) 方法

- ◆直接来園による申込み
総合受付において、所定の用紙に必要事項を記入の上、受講料を添えてお申込みください。
- ◆複数の申込をされる場合は、それぞれ別の申込書に記入して下さい。
- ◆銀行振込みを利用した申込み
電話で受付を確認してから、当社指定口座（右記）に受講料を振込みの上、FAX・郵送で必要事項をお伝えください。
手数料は、お客様ご負担となります。
- ◆申込後のキャンセルについては開始日の**7日前**まで申し出がない場合や欠席の場合の返金も出来ませんのでご了承ください。

2) 申込及びお問合せ先

山形県総合運動公園 株式会社モンテディオ山形指定管理部 自主事業担当係
〒994-0000 山形県天童市山王1番1号
Tel 023-655-5900 Fax 023-655-5907
振込口座：山形銀行県庁支店（普）3028976

カブシキガイシャモンテディオヤマガタ ダイエイウトリシマリヤク アイタ ケンタロウ
株式会社モンテディオ山形 代表取締役 相田 健太郎

3) 申込期間

- 3月25日より各教室・各期開催日前日までの募集とします。
※ 但し最小開講人数は**5名**からとし、定員に達しない場合は閉講といたします。
※ **受付時間及び受付場所につきましては、ホームページ又は総合運動公園までお問合せ願います。**
なお、各教室とも定員になった時点で締め切りとします。

4) 保険について

弊社主催のスポーツ教室につきましては、傷害保険に加入しております。
受講されている教室において、事故（怪我）が発生した場合は担当講師もしくは担当係に申し出て下さい。