



Montedio
YAMAGATA

2019年度自主事業

スポーツ教室 & イベント

2019 4月 ▶ 9月

通年教室

★プール教室(子ども)3月23日より
その他通年教室3月25日より受付開始

無料体験 無料体験については予約が必要となります。
詳細については、お問い合わせください。

※(社)モンテディオ山形の社員 ※(外)外部講師 ※お子様向け

バレトン(夜) NEW

1~3期(年29回)

講師:菅井香織(外)

水曜日/19:30-20:15

【開催日】
1期 4月10日 スタート
2期 9月4日 スタート

【対象・定員】
中学生以上男女
1~2期 20名

【受講料】
1~2期 5,000円

楽しみながら汗を流すことで体幹を鍛え、姿勢の歪み、腰痛、肩凝りの改善を促します。ダイエットしたい方やメリハリのある女性らしい美しい身体を目指したい方にお勧めです。

らくらくヨガ&スローエアロビック NEW

1~3期(各7回)

講師:渡部留美子(外)

月曜日/13:00-14:00

【開催日】
1期 4月8日 スタート
2期 9月9日 スタート

【対象・定員】
45歳以上一般男女
1~2期 15名

【受講料】
各期 3,500円

スローエアロビックは懐メロや演歌に合わせて振り付けを行いますので、簡単で優しい運動になります。ヨガだけでなく、もう少し体を動かしたいという方におススメです。

無料体験 3月25日(月) 13時~14時

はじめての太極拳 オススメ

健康増進教室

1~2期(各10回)

講師:早坂ひで子(外)

月曜日/14:00-15:00

【開催日】
1期 4月8日 スタート
2期 7月29日 スタート

【対象・定員】
一般男女 1~2期 20名

【受講料】
各期 5,000円

深い呼吸を行いながらゆっくりと体を動かすことにより、血圧を下げる効果や睡眠の質の向上、柔軟性が改善されることによる、転倒予防など健康効果が高いエクササイズになります。

バレトン

1~4期(年36回)

講師:荒木友子(外)

火曜日/14:00-15:00

【開催日】
1期 4月9日 スタート
2期 7月2日 スタート

【対象・定員】
中学生以上男女
1~2期 20名

【受講料】
各期 4,500円

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く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。

無料体験 3月26日(火) 14時~15時

ピラティス

1期~3期(年27回)

講師:伊藤咲良(外)

月曜日/19:00-20:00

【開催日】1期 4月8日 スタート
2期 7月22日 スタート

【対象・定員】
中学生以上男女
1~2期 40名

【受講料】各期 4,500円

トータルフィットネス

1期~4期(年36回)

講師:伊藤咲良(外)

木曜日/19:30-21:00

【開催日】1期 4月11日 スタート
2期 7月4日 スタート

【対象・定員】
中学生以上男女
1~2期 40名

【受講料】各期 4,500円

リラックスヨガ

1期~4期(年36回)

講師:加藤仁美(外)

木曜日/14:00-15:00

【開催日】1期 4月11日 スタート
2期 7月11日 スタート

【対象・定員】
中学生以上男女
1~2期 40名

【受講料】各期 4,500円

夜・ヨガ

1期~4期(年36回)

講師:加藤仁美(外)

火曜日/19:00-20:00

【開催日】1期 4月9日 スタート
2期 7月16日 スタート

【対象・定員】
中学生以上男女
1~2期 40名

【受講料】各期 4,500円

ダブルステニス

1期~4期(各8回)

講師:工藤剛司(社)

1期 4~6月 金曜日/10:00-12:00
2期 6~8月 金曜日/10:00-12:00
3期 9~10月 木曜日/10:00-12:00

【対象・定員】一般女性 8名

【受講料】各期 6,000円

子ども水泳教室

キッズ水あそび

1期(年12回)

講師:細谷 徹(外) 菅井香織(外)

月曜日/17:00-18:00

【開催日】
1期 4月22日 スタート

【対象・定員】
おむつをとれた幼児
1期 15名

【受講料】1期 6,000円

めだかコース

1期・2期(年32回)

講師:岡崎郁子(外) 植木知加子(外)

【年中・年長】火曜日/17:00-18:00
【年中・年長】火曜日/18:00-19:00

【開催日】
1期 4月9日 スタート

【対象・定員】1期 20名

【受講料】1期16回 8,000円

トライコース

1期・2期(年24回)

講師:武田 理(外) 鈴木 希望(外)

【年中・年長】月曜日/17:00-18:00
【小1・小2】月曜日/18:00-19:00

【開催日】
1期 4月8日 スタート

【対象・定員】1期25名

【受講料】1期12回 6,000円

スイスイコース

1期・2期(年34回)

講師:武田 理(外) 渡邊 彩加(外)

【年長~小3】木曜日/17:00-18:00
【小4~小6】木曜日/18:00-19:00

【開催日】
1期 4月11日 スタート

【対象・定員】1期25名

【受講料】1期17回 8,500円

産後フィットネス with ベビー

通年(28回)

講師:渡部留美子(外)

月曜日/10:15-11:30

【開催日】4月8日~

【対象・定員】
子と母親 20組
【受講料】1回券 700円
3回券 2,000円



山形のスポーツはモンテディオ山形が応援します。

詳しくは、webで

モンテディオ山形 指定管理事業

検索



山形県総合運動公園

4～9月のイベント

※(社)モンテディオ山形の社員 ※(外)外部講師 ※お子様向け

4月 ふれあいノルディックウォーキング

講師:須藤康太(社)
4月19日 金曜日
10:00-12:00
[対象・定員]
一般男女 35名
[受講料] 400円



5月 運動会で早く走ろう! ジュニア陸上教室(小5・6)

講師:杉本泰寛(社)
5月11日 土曜日
10:00-12:00
[対象・定員] 小5・6 20名
[受講料] 500円



5月 ジュニアテニス中高生(男子)

講師:工藤剛司(社)
5月8日・15日・22日・29日
水曜日/19:00-21:00
[対象・定員]
中高生男子 6名
[受講料] 2,000円



ガーデニング教室

5月 6月

年4回(選択可)
講師:出羽園 水曜日/19:00-20:30
[開催日]
① 5月29日 ② 6月26日
[対象・定員] 一般男女 30名
[受講料] 1回 3,500円



花壇づくり活動

6月 7月

年2回
講師:緑地組合 出羽園 水曜日/午前中
[開催日]
6月26日抜き取り、7月3日植え込み
[対象・定員] どなたでも
[受講料] 無料



悠創の丘

4～9月のイベント

※(社)モンテディオ山形の社員 ※(外)外部講師 ※お子様向け

4月 健康ウォーキング教室

講師:須藤康太(社)
4月23日 火曜日
10:00-12:00
[対象・定員]
一般男女 35名
[受講料] 300円



5月 たけのご掘り体験

5月12日 日曜日
10:00~11:00
[対象・定員]
幼稚園児(4歳)~小学生 50名
[受講料] 500円



たけのご祭

5月12日 日曜日
11時頃より
[対象・定員]
1,000名
[受講料] 無料



5月 パークヨガ(春)

講師:加藤仁美(外)
5月18日 土曜日
10:00-11:00
[対象・定員]
一般男女 20名
[受講料] 500円



7月 星空観察会

講師:加藤到(外)
(小さな天文学者の会)
7月26日 金曜日
19:30-21:00
[対象・定員]
年長~大人 30名
[受講料] 200円



7月 親子で楽しむわくわく工作

夏休みおもしろ工作ラボ
[開催日] 第1回
7月7日 日曜日/10:00~12:00
講師:東北芸術工科大学美術科
[場 所] 悠創館(展示室1・2)
[対象・定員] 親子 60名
[受講料] 親子 1,000円 1人増ごと500円



9月 パークヨガ(秋)

講師:加藤仁美(外)
9月7日 土曜日
10:00-11:00
[対象・定員]
一般男女 20名
[受講料] 500円



西蔵王公園

4～9月のイベント

※(社)モンテディオ山形の社員 ※(外)外部講師 ※お子様向け

5月 やすらぎノルディックウォーキング(春)

講師:須藤康太(社)
5月24日 金曜日
10:00-12:00
[対象・定員]
一般男女 35名
[受講料] 400円



8月 想像力を膨らませよう 木材アート教室

講師:富田昌弘(外)
8月3日 土曜日 10時より
[対象・定員] 幼稚園・小学1~3年生 25名
[受講料] 300円



各教室への参加申し込み方法

※先着順のお申し込みのため定員になり次第締め切りとさせていただきます。

直接来園による申し込み

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。

銀行振込を利用した申し込み

電話で受付を確認してから、当社指定口座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。尚、詳細についてはお問合せください。

申し込み先・問い合わせ先

山形県総合運動公園 | 悠創の丘 | 西蔵王公園指定管理者
株式会社モンテディオ山形 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 <http://park.montedio.co.jp>



Tendo健やかMy推進事業 (天童市連携事業)



マイレージって?

天童市内にお住いの20歳以上の方を対象に上のマークの付いた教室にご参加いただくと1回の参加で10ポイントが貯まります。50ポイントを貯めて応募すると抽選で素敵な景品が当たります。