

2019年度 山形県総合運動公園スポーツ教室 ピラティス・トータルフィットネス

内容及び申込方法

I. 各教室

ピラティス												
講師：伊藤 咲良 先生												
	使用施設	対象		内 容								
	柔道場	中学生以上男女 1期・2期40名 3期30名		正しい姿勢を体に覚えさせることで、骨盤の歪みを整える効果や腰痛改善、パソコン等をされている方は首・肩こりも改善されますよ。運動のパフォーマンス向上や代謝が上がることにより痩せやすい体づくりを目指していませんか？								
	月曜日 19:00~20:00			注 意 事 項								
	受講料 各期4,500円 (個人施設使用料含む)			※運動のできる服装で受講ください。大きめのバスタオルやヨガマットがあると便利です。 ※貴重品は各自保管していただき、柔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	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/10	6/17	6/24		
2期9回	2期	7/22	7/29	8/5	8/19	9/9	9/30	10/28	11/11	11/18		
3期9回	3期	12/9	12/16	12/23	1/20	1/27	2/10	2/17	3/9	3/16		

トータルフィットネス												
講師：伊藤 咲良 先生												
	使用施設	対象		内 容								
	剣道場	中学生以上男女 1期~3期40名 4期30名		エアロピクスに体幹トレーニングを加えた動きで、心肺機能が向上し疲れにくい身体を作ることが出来ます。音楽に合わせてスローな動きから自然にリズムカルな動きまで、無理なく幅広い年代の方々に楽しくご参加いただけるエクササイズです。								
	木曜日 19:30~21:00			注 意 事 項								
	受講料 各期4,500円 (個人施設使用料含む)			※運動のできる服装で受講ください。屋内用シューズをご用意下さい。 ※貴重品は各自保管していただき、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	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	6/20		
2期9回	2期	7/4	7/11	7/18	8/1	8/8	8/29	9/5	9/12	9/26		
3期9回	3期	10/10	10/17	10/24	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19		
4期9回	4期	1/9	1/16	1/23	2/6	2/13	2/20	3/5	3/12	3/19		

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。
- ◆銀行振込みを利用するの申込み
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 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内において、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。