


2019年度 山形県総合運動公園スポーツ教室 太極拳

内容及び申込方法

I. 各教室

はじめての太極拳												
講師：早坂 ひで子 先生												
	使用施設	対象		内 容								
	大会議室	一般男女 20名		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、認知機能改善など健康効果が高いエクササイズになります。どんな方でも無理なく始められる教室ですので、今よりもっと健康に！を目指してみましょ。								
	月曜日 14:00~15:00			注 意 事 項								
	受講料			※内履きは足裏が平らなものをお持ちの方はそちらをお持ちいただき、水分、タオル、運動の出来る服装でお越しください。 ※貴重品は各自で保管していただき、剣道場内更衣室コインロッカーもご利用できます。 ※8/27、9/17、10/8の3日間は火曜日の10-11時になりますのでご注意ください								
回数	日 程											
各期10回	1期	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/10	6/17	6/24	7/22	
	2期	7/29	8/19	8/27	9/9	9/17	9/30	10/8	10/28	11/11	11/18	

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 ダイョウトリシマヤク 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。