

# 2020年度 山形県総合運動公園スポーツ教室 リフレッシュ バレトン

## I. 日程及び内容

主婦層の方に人気があります

リフレッシュ バレトン

講師：荒木 友子 先生

使用施設

剣道場

火曜日  
14:00～15:00

受講料

各期6,000円  
(個人施設使用料含む)

対象

中学生以上男女  
2・3期20名  
4期15名

火曜日  
14:00～15:00

受講料

各期6,000円  
(個人施設使用料含む)

内 容

フィットネス・バレエ・ヨガの要素をつなぎ合わせた素足で行う有酸素運動です。痩せやすい体作りを目指したい方、激しい動きはないのに体全体を使っているため、しっかりと汗をかける内容となっています。バランス感覚も研ぎ澄まされるので姿勢が良くなり、体幹強化にも最適です。

注 意 事 項

※運動の出来る服装で、タオル・水分をお持ちいただき、ヨガマット等をお持ちください。  
 ※今年度は剣道場に備え付けのマットは利用できませんので、ご自身のヨガマットをお持ちください。  
 ※貴重品は各自保管をお願いします。  
 ※当面の間、更衣室利用は出来ません。

回数

1期

2期

3期

4期

日 程

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

1期

2期

3期

4期

## 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。
- ◆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(下記)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を含めない7日前まで申し出がない場合や欠席の場合の払戻しも出来ませんのでご了承ください。
- ◆領収書は必ずお持ちください。キャンセルする場合は、領収書が必要です。

### 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 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

- ※ 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。なお、各教室とも定員になった時点で締め切りとします。
- ※ 今年度の申込につきましては、コロナウイルスが終息していないことを鑑み、各期申込開始日を設けさせていただきます。教室により申込日が異なりますので各期申込開始日までお待ちくださいますようお願いいたします。

### 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。

## III. 受講にあたっての注意点

※ 皆様のご協力をお願いいたします。

- ① 体調がすぐれない場合や、発熱がある場合は受講はお控えください。
- ② 可能な限りマスク着用の上ご来園ください。
- ③ 受講の入室及び退室の際は、入口に設置の次亜塩素酸で消毒してください。
- ④ 使用前、使用後の換気にご協力をお願いします。
- ⑤ 3密を避けるため、他の人との間隔を、1m以上空けて受講ください。
- ⑥ 受講後は速やかに退室をお願いいたします。
- ⑦ 教室開催中にやむを得ず、中止させていただく場合もございます。出来る限りご自宅等で運動できる服装に着替えてからお越しください。