

2021年度
自主事業

Montedio
YAMAGATA

秋号 2021年 9月 ▶ 2022年 3月

スポーツ教室&イベント

通年教室

好評受付中!!

(社)…モンテディオ山形の社員

…お子様向け

…Tendo健康マイレージ対応

定員について

- 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。
- 最少開講人数は各教室により異なりますので、詳細についてはお問い合わせください。

体験会について

- 会費お一人様600円です。
- 参加にはご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。



「こども水泳教室」の開催について

「こども水泳教室」につきましては、9月からの開催は見送りとさせていただきます。なお、開催が決まりましたらホームページ等でお知らせいたします。

火曜日 スッキリヨガ

【講師】秋葉裕子(株)フクシ・エンタープライズ
【時間】10:00~11:00
【定員/対象】3期▶30名・4期▶20名/中学生以上男女
【受講料】各期▶6,000円

3期~4期 | 3期▶10月5日スタート
(3期10回・4期10回) | 4期▶1月11日スタート



受付開始 9月1日(水)~

火曜日 リフレッシュバレトン®

【講師】荒木友子
【時間】14:00~15:00
【定員/対象】3期▶20名・4期▶15名/中学生以上男女
【受講料】各期▶6,000円

3期~4期 | 3期▶10月5日スタート
(3期10回・4期10回) | 4期▶1月11日スタート



受付開始 9月1日(水)~

火曜日 太極拳

【講師】早坂ひで子(山形県太極拳協会講師)
【時間】10:00~11:00
【定員/対象】各期▶15名/一般男女
【受講料】各期▶7,200円

2期 | 2期▶8月24日スタート
(2期12回)



7月1日(木)~受付中

水曜日 ダブルステニス

【講師】井上裕貴
【時間】11:00~13:00
【定員/対象】各期▶一般男女8名
【受講料】各期▶11,000円

2期~3期 | 2期▶8月25日スタート
(2期11回・3期11回) | 3期▶12月15日スタート



受付開始 11月2日(火)~

木曜日 木曜ダブルステニス

【講師】尾形 圭
【時間】10:00~12:00
【定員/対象】各期▶一般男女8名
【受講料】2期▶12,000円・3期▶10,000円

2期~3期 | 2期▶9月2日スタート
(2期12回・3期10回) | 3期▶1月6日スタート



8月1日(日)~受付中

木曜日 リラックスヨガ(日中)

【講師】齋藤やよい
【時間】14:00~15:00
【定員/対象】3期▶35名・4期▶30名/中学生以上男女
【受講料】各期▶5,400円

3期~4期 | 3期▶10月14日スタート
(3期9回・4期9回) | 4期▶1月6日スタート



受付開始 9月1日(水)~

火曜日 夜yoga

【講師】相川めぐみ(GILL)
【時間】19:00~20:00
【定員/対象】2期▶35名・3期▶30名/中学生以上男女
【受講料】2期▶6,600円・3期▶6,000円

2期~3期 | 2期▶9月28日スタート
(2期11回・3期10回) | 3期▶1月11日スタート



受付開始 8月22日(日)~

火曜日 ボディシェイプエアロ

【講師】向田陽子
【時間】19:30~20:30
【定員/対象】3期▶30名・4期▶25名/中学生以上男女
【受講料】各期▶5,400円

3期~4期 | 3期▶10月12日スタート
(3期9回・4期9回) | 4期▶1月11日スタート



10月5日(火) 19:30~20:30
体験会
受付開始 9月1日(水)~

水曜日 ボクシングエクササイズ

【講師】遠藤裕久
【時間】19:30~20:15
【定員/対象】各期▶35名/中学生以上男女
【受講料】各期▶7,000円

3期~4期 | 3期▶10月6日スタート
(3期10回・4期10回) | 4期▶1月5日スタート



受付開始 9月1日(水)~

木曜日 ピラティス

【講師】伊藤咲良
【時間】19:30~20:30
【定員/対象】2期▶35名・3期▶30名/中学生以上男女
【受講料】2期▶7,200円・3期▶6,000円

2期~3期 | 2期▶9月9日スタート
(2期12回・3期10回) | 3期▶1月6日スタート



8月1日(日)~受付中

参加者の皆さまへのご協力をお願いいたします

今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、教室やイベントをやむを得ず中止する場合がございます。



入口での手指の消毒の実施をお願いします。



館内では参加者の皆さまの間での距離の確保をお願いします。



館内でのマスク着用をお願いします。
マスク着用での受講となります。



体調がすぐれない時は来園をご遠慮ください。

9月～12月 ZUMBA®

① 9月4日 募集中
② 9月25日 受付開始:8月15日
③ 10月16日 受付開始:9月上旬予定
④ 11月27日 受付開始:10月下旬予定
⑤ 12月4日 受付開始:10月下旬予定
⑥ 12月11日 受付開始:11月上旬予定

【講師】 太田典子
向田陽子
遠藤裕久

【時間】 14:00～15:00

【定員/対象】 30名/中学生以上一般男女

【受講料】 800円

土曜日/①～⑥剣道場

ZUMBA®は世界中で大人気のダンスエクササイズです。アップビートな世界各国のリズムに合わせて楽しく身体を動かします。年齢にかかわらず、どなたでも楽しめる脂肪燃焼効果も高いフィットネスです。



10月 スポーツ民踊

10月24日 日曜日/剣道場

【講師】 鈴木豊喜栄(山形県民踊協会師範)

【時間】 10:00～11:30

【定員/対象】 30名/小学生以上一般男女

【受講料】 大人1人600円・子ども1人300円

民謡や歌謡曲等に合わせてスポーツ感覚で踊ります。花笠踊りや盆踊りが代表的で、誰でも踊れて楽しく健康と仲間づくりができます！初心者大歓迎！！



10月 サークット トレーニング

10月30日 土曜日/剣道場

【講師】 後藤裕介(株)フクシ・エンタープライズ

【時間】 10:00～11:00

【定員/対象】 30名/中学生以上一般男女

【受講料】 800円

筋肉トレーニングと有酸素運動を組み合わせ、短時間でもより効果的に脂肪燃焼効果を引き出します。



11月 有酸素運動でenjoy シェイプアップ エアロビクス

11月13日 土曜日/剣道場

【講師】 秋葉裕子(株)フクシ・エンタープライズ

【時間】 10:00～11:00

【定員/対象】 30名/中学生以上一般男女

【受講料】 800円

音楽に合わせて心ゆく全身を動かすことで、持久力や心肺機能の向上、脂肪燃焼効果を引き出します。



11月 ガーデニング教室

11月17日 水曜日/50mプール会議室

【講師】 出羽園

【定員/対象】 25名/一般男女

【受講料】 1回3,600円



11月～12月 FATBURN™

①11月12日 ②11月26日 ③12月3日 金曜日

【講師】 山口 馨

【時間】 19:30～20:30

【定員/対象】 20名/中学生以上一般男女

【受講料】 1,800円

運動後最大36時間～48時間の脂肪燃焼効果があるトレーニングです。ダイエット・持久力アップ・最大酸素摂取アップ・アンチエイジングなど様々な効果のエビデンスを取得しています。運動強度を一人一人に合わせることで若者から高齢者まで参加頂けます。



10月 健康ウォーキング&自然観察

10月30日 土曜日

【講師】 佐竹恵一・遠藤敏雄

【時間】 9:30～12:00

【定員/対象】 25名/一般男女

【受講料】 600円



12月 ミニ門松づくり講習会

12月19日 日曜日の午前・午後

【講師】 グリーンセンター

【時間】 午前10:00～12:00/午後13:30～15:30

【定員/対象】 午前・午後で各25名/一般男女

【受講料】 3,000円



9月 芝生広場へGO!親子わくわく体操

9月18日 土曜日

【講師】 秋葉裕子(株)フクシ・エンタープライズ

【時間】 10:00～11:00

【定員/対象】 親子15組/幼児(3歳以上)～小学生まで

【受講料】 大人1人 600円・子ども1人 400円

9月 モンテディオ冒険隊 自然遊び&ボンファイヤー

9月23日 木曜日(祝日)

【隊長】 HJS&やまがた基地づくり

【時間】 13:00～17:00

【定員/対象】 親子8組/幼児～一般

【受講料】 大人1人1,000円・子ども1人500円

9月 スポーツ体験

9月23日 木曜日(祝日)

【講師】 当社インストラクター

【時間】 10:00～

【定員/対象】 どなたでも

【受講料】 参加無料

10月 親子絵画教室

10月16日 土曜日

【講師】 遠藤正俊(国画会会員)

【時間】 10:00～12:00

【定員/対象】 親子20組/小学生

【受講料】 大人1人600円・子ども1人600円

10月 親子写真教室

10月17日 日曜日

【講師】 あるほなつき(アーティスト)

【時間】 10:00～14:00

【定員/対象】 親子10組/小学生

【受講料】 親子1,500円

1月 ルディックスキー&スノーシューで森さんぽ

2022年 1月30日 日曜日

【講師】 須藤康太(社)

【時間】 10:00～12:00

【定員/対象】 15名/一般男女

【受講料】 1,000円

★詳細日程・お申し込みに関しては、お問い合わせまたはホームページにてご確認ください。

参加者の皆さまへのご協力をお願いいたします

各会場にて新型コロナウイルス感染症の対策と予防を行っています。皆さまのご協力とご理解をよろしくお願いいたします。



入口での手指の消毒の実施をお願いします。



館内では参加者の皆さまの間での距離の確保をお願いします。



館内でのマスク着用をお願いします。
マスク着用での受講となります。



体調がすぐれない時は来園をご遠慮ください。

各教室への参加申し込み方法

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し込みください。複数のお申し込みをされる場合は、それぞれ別の申込書に記入してください。

銀行振込を利用した申し込み

お電話で定員数を確認してから、弊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。振込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い合わせください。

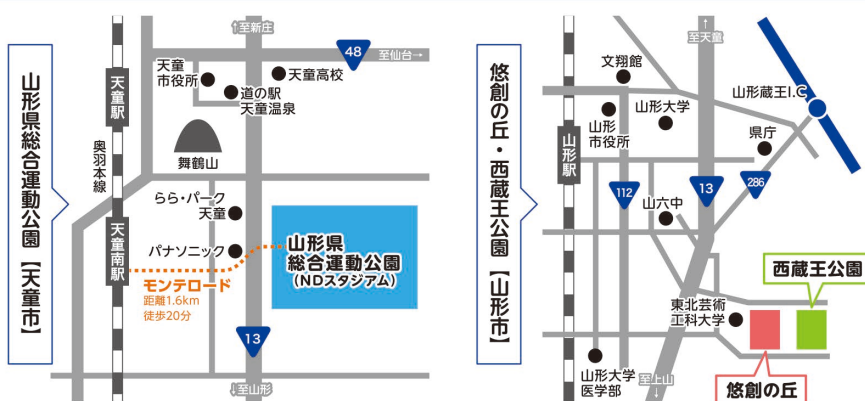
[申し込み先・問い合わせ先]

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/>



ご存じですか？

TendoすこやかMy進事業(天童市連携事業)
Tendo健康マイレージで
お得に健康づくりができます！



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。

詳しくは、webで

モンテディオ山形 指定管理事業

検索

