2021年度 山形県総合運動公園スポーツ教室　ピラティス

Ⅰ. 日程及び内容

皆さんに
好評です！

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・3期30名 2期35名	体幹を鍛えて・・というのを聞いたことがある方も多いはずです。通常の筋トレでは鍛えにくいところを鍛えていくため、体の中心が安定し骨盤が正常な位置に戻ることで姿勢も改善されます。鍛えるだけでなくストレッチもしっかりと行うため、しなやかな身体になることも期待できますよ。
木曜日 19:30～20:30		
受 講 料		注　意　事　項
1・3期6,000円 2期7,200円 （個人施設使用料含む）		※運動のできる服装で、飲み物・ヨガマット等をお持ちください。 ※貴重品は各自保管お願いします。 ※当面の間、更衣室の利用は出来ません。 ※マスク着用での受講になります。

	回 数	日　程											
申込開始日 3月15日～	1期10回	1期	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	
申込開始日 8月1日～	2期12回	2期	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	
			12/2	12/9									
申込開始日 12月1日～	3期10回	3期	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	

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ての申込み
　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。
◆領収書はなくさずにお持ちください。キャンセルする場合は、領収書が必要になります。

2）申込先及びお問合せ先

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10名からとし10名に達しない場合は閉講といたします。各教室とも定員になった時点で締め切りとします。
※　申込につきましては、コロナウイルスが収束していないことを鑑み、**申込開始日を設けさせていただきます。**
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）が発生しま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 マスク着用の上ご来園ください。
③ 受講の入退室の際は、入口に設置の消毒液で消毒してください。
④ 使用前、使用後の換気にご協力ください。
⑤ お申込み時や各施設に入る時など、密になる状況となるため他の人との間隔を空けてください。
⑥ 受講後は速やかに退室お願いいたします。
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。
⑧ 更衣室が利用出来ないため、出来る限りご自宅等で運動できる格好に着替えてからお越しください。