

# 2021年度 山形県総合運動公園スポーツ教室 スローエアロビック&癒しのヨガ

## I. 日程及び内容

認知症予防など  
気になる方に！

### スローエアロビック&癒しのヨガ

講師： 渡部 留美子 先生



| 使用施設   | 対象             | 内容   |
|--|----------------|--|
| 柔道場  | 45歳以上<br>男女15名 | スローエアロビックは懐メロや演歌に合わせてシンプルな振り付けを行いますので、とっても簡単♪運動が苦手でも・という方も頑張らなくて良いので大丈夫!認知機能向上や記憶力アップも期待でき、ストレスに負けない元気な身体づくりを目指していきましょう! |
| 金曜日<br>10:00~11:00                           |                | 注意事項   |
| 受講料<br>1~3期6,000円<br>4期5,400円<br>(個人施設使用料含む) |                | ※運動の出来る服装で、ヨガマットと飲み物をお持ちください。<br>※貴重品は各自保管をお願いします。<br>※更衣室の利用は出来ません。<br>※マスク着用での受講になります。                                 |

| 回数              | 日程    |    |      |       |       |       |      |       |       |       |      |       |
|-----------------|-------|----|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|
| 申込開始日<br>3月15日~ | 1期10回 | 1期 | 4/9  | 4/16  | 4/23  | 5/7   | 5/14 | 5/21  | 5/28  | 6/4   | 6/11 | 6/18  |
| 申込開始日<br>6月1日~  | 2期10回 | 2期 | 7/2  | 7/9   | 7/30  | 8/6   | 8/20 | 8/27  | 9/3   | 9/10  | 9/17 | 9/24  |
| 申込開始日<br>9月1日~  | 3期10回 | 3期 | 10/8 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 | 12/10 |
| 申込開始日<br>12月1日~ | 4期9回  | 4期 | 1/7  | 1/14  | 1/21  | 1/28  | 2/4  | 2/18  | 2/25  | 3/4   | 3/11 |       |

## 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  
電話で定員を確認してから、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8名からとし8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、各期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をお願いいたします。
- 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。
- ⑧ 更衣室が利用出来ないため、出来る限りご自宅で運動できる格好に着替えてからお越しください。