

2022年度 自主事業

Montedio YAMAGATA

秋季

2022 9月 ▶ 2023 3月

# スポーツ教室イベント

## 9/1(木)より受付開始!!

※ただしスポーツ教室4期及び受付開始が記載されていない事業についてはお問い合わせください。

👍 = おすすめ

🕒 = 日中コース

🌙 = 夜間コース

👤 = 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。ただし、こども水泳教室は除きます。

■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。

👍  
おすすめ

### 10月11日 期間限定 ZUMBA®・yoga・ピラティス

▶ 10月14日・21日・28日 開催  
▶ 11月11日・18日・25日 開催

皆さんから開催希望の多かったエクササイズを期間限定で開催いたします。

[講師] 小池千香子  
秋葉裕子(株)フクシ・エンタープライズ  
[時間] 19:00~20:00  
[定員] ▶ 15名 / 中学生以上男女  
[受講料] 6回コース ▶ 3,600円

受付開始  
9月1日~



### 火 スッキリヨガ

3期 ▶ 10月4日スタート  
4期 ▶ 1月17日スタート

[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] 3期 ▶ 35名 / 中学生以上男女  
4期 ▶ 30名 / 中学生以上男女  
[受講料] 3期 ▶ 6,000円  
4期 ▶ 5,400円



### 火 太極拳

2期 ▶ 8月30日スタート

[講師] 早坂ひで子  
(山形県太極拳協会講師)  
[時間] 14:00~15:00  
[定員] 16名 / 一般男女  
[受講料] 7,800円

満員



### 火 リフレッシュバトン®

3期 ▶ 10月4日スタート  
4期 ▶ 1月17日スタート

[講師] 荒木友子  
[時間] 14:00~15:00  
[定員] 3期 ▶ 20名 / 中学生以上男女  
4期 ▶ 20名 / 中学生以上男女  
[受講料] 3期 ▶ 6,000円  
4期 ▶ 5,400円



### 水 はつらつ教室

~いつまでも若く! 元気になれるために~

3期 ▶ 10月12日スタート  
4期 ▶ 1月11日スタート

[講師] 渡部留美子  
(山形県エアロビク協会)  
[時間] 隔週第2・第4水曜日  
13:00~14:00  
[定員] 3期 ▶ 13名 / 一般男女  
4期 ▶ 13名 / 一般男女  
[受講料] 3期・4期 ▶ 3,000円



### 木 リラックスヨガ

3期 ▶ 10月6日スタート  
4期 ▶ 1月12日スタート

[講師] 齋藤やよい  
[時間] 14:00~15:00  
[定員] 3期 ▶ 35名 / 中学生以上男女  
4期 ▶ 35名 / 中学生以上男女  
[受講料] 3期 ▶ 5,400円  
4期 ▶ 5,400円



### 金 ZUMBA®

3期 ▶ 10月7日スタート  
4期 ▶ 1月20日スタート

[講師] 太田典子  
[時間] 14:00~15:00  
[定員] 3期 ▶ 30名 / 中学生以上男女  
4期 ▶ 30名 / 中学生以上男女  
[受講料] 3期 ▶ 5,400円  
4期 ▶ 5,400円



### 金 初めて取り組む 太極拳

2期 ▶ 9月2日スタート

初めて太極拳をされる方、初級者を対象とした教室です。認知機能強化も期待できます。

[講師] 早坂ひで子(山形県太極拳協会講師)  
[時間] 14:00~15:00  
[定員] 2期 ▶ 16名 / 一般男女  
[受講料] 2期 ▶ 7,200円



### 金 めだかコース

やむを得ず開催中止となります



### 水 ダブルステニス

3期 ▶ 10月5日スタート  
4期 ▶ 1月11日スタート

[講師] 井上裕貴  
[時間] 11:00~13:00  
[定員] 3期 ▶ 8名 / 一般男女  
4期 ▶ 8名 / 一般男女  
[受講料] 3期 ▶ 10,000円  
4期 ▶ 10,000円



### 木 木曜ダブルステニス

3期 ▶ 10月13日スタート  
4期 ▶ 1月5日スタート

[講師] 尾形 圭  
[時間] 10:00~12:00  
[定員] 3期 ▶ 8名 / 一般男女  
4期 ▶ 8名 / 一般男女  
[受講料] 3期 ▶ 9,000円  
4期 ▶ 10,000円



### 金 金曜ダブルステニス

3期 ▶ 10月14日スタート  
4期 ▶ 1月6日スタート

[講師] 井上裕貴  
[時間] 11:00~13:00  
[定員] 3期 ▶ 8名 / 一般男女  
4期 ▶ 8名 / 一般男女  
[受講料] 3期 ▶ 9,000円  
4期 ▶ 9,000円



🕒  
日中コース



山形のスポーツはモンテディオ山形が応援します。

詳しくは、Webで

モンテディオ山形 指定管理事業

検索




夜間コース

**火 夜yoga**

曜日 曜

3期 ▶ 10月11日スタート  
4期 ▶ 1月17日スタート



【講師】相川めぐみ(GILL)  
【時間】19:00~20:00  
【定員】3期▶35名/中学生以上男女  
4期▶30名/中学生以上男女  
【受講料】3期▶6,000円  
4期▶5,400円

**火 ボディシェイプエアロ**

曜日 曜

3期 ▶ 10月4日スタート  
4期 ▶ 1月17日スタート



【講師】向田陽子  
【時間】19:30~20:30  
【定員】3期▶35名/中学生以上男女  
4期▶35名/中学生以上男女  
【受講料】3期▶5,400円  
4期▶5,400円

**水 ボクシングエクササイズ**

曜日 曜

3期 ▶ 10月5日スタート  
4期 ▶ 1月11日スタート



【講師】遠藤裕久  
【時間】19:30~20:15  
【定員】3期▶35名/中学生以上男女  
4期▶35名/中学生以上男女  
【受講料】3期▶7,000円  
4期▶7,000円

**木 ピラティス**

曜日 曜

3期 ▶ 10月6日スタート  
4期 ▶ 1月12日スタート



【講師】伊藤咲良  
【時間】19:30~20:30  
【定員】3期▶35名/中学生以上男女  
4期▶30名/中学生以上男女  
【受講料】3期▶6,000円  
4期▶5,400円

10~3月のイベント

▶お申し込みについては、お問い合わせまたはホームページにてご確認ください。

※Tendo健康マイレージ対応

山形県総合運動公園

**10月 親子でも1人でもOK 秋パークヨガ**

開催日時 10月23日(日) 受付開始9月1日 10:00~11:00

【講師】秋葉裕子  
【定員】35名/幼児~一般男女  
【受講料】1回▶親1、子1で1,000円  
小学生まで400円  
中学生以上600円



**11月 ガーデニング教室**

開催日時 11月9日(水) 19:00~20:30

【講師】出羽園(外)  
【定員】▶25名/一般男女  
【受講料】▶3,600円



**10月2月 不定期開催教室 ZUMBA®**

開催日時 10月22日(土) 受付開始9月1日  
11月26日(土) 受付開始10月1日  
12月3日(土) 受付開始11月1日  
12月10日(土) 受付開始11月1日  
1月28日(土) 受付開始12月1日  
2月18日(土) 受付開始1月4日  
14:00~15:00

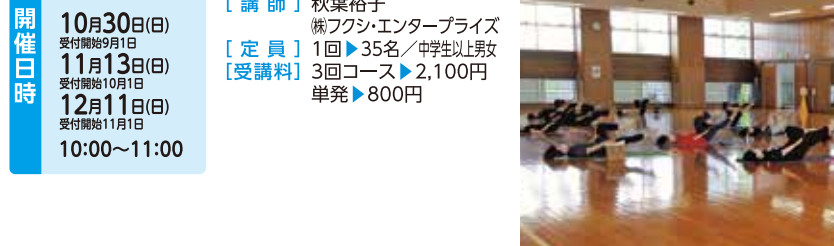
【講師】太田典子・向田陽子・小池千香子  
【定員】▶35名/中学生以上男女  
【受講料】▶800円



**10月12月 両方受けてみよう! ヨガ&ピラティス**

開催日時 10月30日(日) 受付開始9月1日  
11月13日(日) 受付開始10月1日  
12月11日(日) 受付開始11月1日  
10:00~11:00

【講師】秋葉裕子  
【定員】1回▶35名/中学生以上男女  
【受講料】3回コース▶2,100円  
単発▶800円

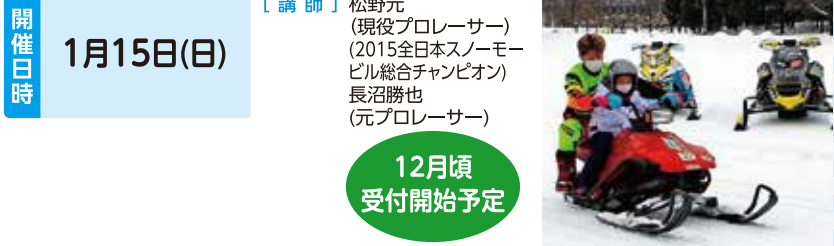


**1月 モンテディオ冒険隊スノーモービル体験&雪遊び**

開催日時 1月15日(日)

【講師】松野元  
(現役プロレーサー)  
(2015全日本スノーモービル総合チャンピオン)  
長沼勝也  
(元プロレーサー)

12月頃 受付開始予定



西蔵王公園

**11月 秋を楽しむ自然観察**

開催日時 11月3日(木) 9:30~12:30

【講師】佐竹恵一、遠藤敏雄  
【定員】25名/一般男女

10月頃 受付開始予定



悠創の丘

**12月 ミニ門松づくり**

開催日時 12月18日(日) 10:00~12:00 13:30~15:30

【講師】グリーンセンター  
【定員】午前の部 25名  
午後の部 25名  
【受講料】3,000円

11月頃 受付開始予定



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。複数の申込をされる場合は、それぞれ別の申込書に記入してください。

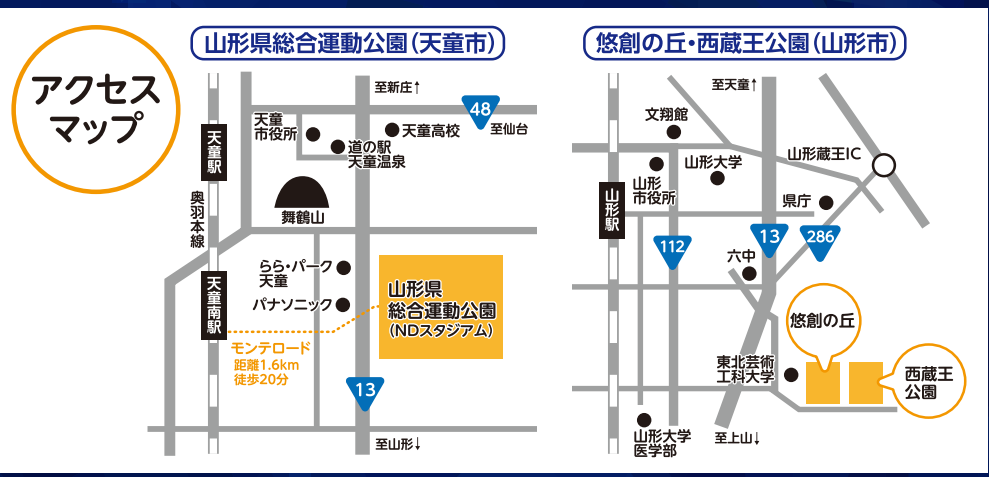
**銀行振込を利用したの申し込み**  
電話で受付を確認してから、当社指定口座に受講料を振込の上、FAX・郵送で必要事項をお伝えください。手数料は、お客様ご負担となります。尚、詳細についてはお問い合わせください。

**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

※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。ただしこども水泳教室は除きます。  
※最小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。

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18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賞品が当たります。



**参加者の皆さまへのご協力をお願いいたします**

- 入り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様間での距離の確保をお願いします。
- 館内でのマスクの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。

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

SIAA ISO 22196 抗菌加工 無機抗菌剤・印刷 印刷面 JP0122646A0001X SIAAマークはISO22196法により評価された結果に基づき、抗菌製品技術協議会ガイドラインで品質管理・情報公開された製品に表示されています。