

# 2022年度 山形県総合運動公園スポーツ教室 リフレッシュバトン®

## I. 日程及び内容

ヨガよりも動きたい方に人気です

### リフレッシュバトン®

講師：荒木 友子 先生



使用施設	対象	内容
剣道場、PI会議室、大会議室	中学生以上男女1~4期20名	ストレッチからはじまるクラスで、ソールシンセシスを行っています。フィットネス・バレエ・ヨガの要素をバランスよく繋ぎ合わせた素足で行う酸素運動です。日中のクラスですので、主婦層の方の参加が多いです。最初はグラグラする動きも、続けることによりバランス感覚が整ってきます。肩こり改善やストレス発散にもなりますよ。音楽に合わせて楽しく動いてみましょう!
火曜日 14:00~15:00		
受講料		注意事項
1・2・4期5,400円 3期6,000円 (個人施設使用料含む)		※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。 ※ストレッチを行いますのでご自身のヨガマット等をお持ちください。 ※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。 ※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18日~	1期9回	1期	体験会 4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21
申込開始日 6月1日~	2期9回 (PI会議室、大会議室)	2期	7/5 (PI会議室)	7/12 (PI会議室)	7/19 (PI会議室)	7/26 (PI会議室)	8/9 (大会議室)	8/23 (大会議室)	8/30 (大会議室)	9/6 (大会議室)	9/13 (大会議室)	
申込開始日 9月1日~	3期10回	3期	10/4	10/11	10/18	10/25	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13
申込開始日 12月1日~	4期9回	4期	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	

※4月12日(火)体験会を開催いたします。受講される方は事前予約が必要ですのでお問合せ下さい。  
受付開始日3月18日(金)より。9名集まれば開催いたします、お一人様1回600円頂戴いたします。

## II. 申込方法

### 1) 申込について

- ◆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9名からとし9名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。
- ※ 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いただき、ご自宅で体温を測ってからお越しください。
- ② 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、出来る限りご自宅等で運動できる格好に着替えてからお越しください。