2022年度 山形県総合運動公園スポーツ教室　ボディシェイプエアロ

Ⅰ．日程及び内容

様々な動きでリフ

ボディシェイプエアロ

講師： 向田 陽子 先生

使用施設	対 象	内　容
剣道場又は大会議室	中学生以上男女 1・3・4期35名 2期18名	色々なリズムで体を動かすエアロビクス（有酸素運動）に、体幹を意識した動きを組み合わせる事で効率よくボディラインを整えていくクラスです。沢山動いた後はしっかりとストレッチを行っていきます。強化したい部位も週によって変わりますので、気になる部分を引き締めてスリムボディを目指してみましょう！
火曜日 19:30～20:30		
受 講 料		注　意　事　項
1・3・4期5,400円 2期3,000円 （個人施設使用料含む）		※運動のできる服装で、飲み物・屋内用シューズをご持参ください。 ※貴重品は各自保管お願いします。 ※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。 ※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18日～	1期9回	1期	4/12	4/19	4/26	5/10	体験会 '5/17	5/24	6/14	6/21	6/28	
申込開始日 7月1日～	2期5回 （大会議室）	2期	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13					
申込開始日 9月1日～	3期9回	3期	10/4	10/18	10/25	11/8	11/15	11/29	12/6	12/13	12/20	
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	

※5月17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4月1日（金）より。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ての申込み
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、**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。