

2022年度 山形県総合運動公園スポーツ教室 太極拳

I. 日程及び内容

| 太極拳を継続的に 続けている方にお 勧めです！ | | 太極拳 | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|--------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|--|-------|-------|------|------|-------|-------|------|--|
| | | 講師：早坂 ひで子 先生 | | | | | | | | | | | | |
| | | 使用施設 | | 対象 | | 内 容 | | | | | | | | |
| | | 陸上競技場会議室1・2、大会議室 | | 一般男女 16名 | | ゆっくりとした動作は簡単そうに見えて中々難しいんです‥。集中力アップ、バランスアップと全身をくまなく使っていきます。他にもストレスや不安を減少させたり認知機能改善、血圧を下げる効果も期待できます。身体への負担が少ないため、体力に自信がない方でも大丈夫です。始めてみると奥が深いですよ。 | | | | | | | | |
| | | 火曜日 10:00～11:00 | | | | 注意事項 | | | | | | | | |
| | | 受講料 | | 各期7,800円 (個人施設使用料含む) | | ※内履きは足裏が平らなものをお持ちの方はそちらをお持ちいただき、水分、タオル、運動の出来る服装でお越しください。 ※貴重品は各自で保管してください。 ※マスク着用での受講になります ※更衣室はご利用出来ません | | | | | | | | |
| 回 数 | | 日 程 | | | | | | | | | | | | |
| 申込開始日 3月18日～ | I期13回 (陸上競技場 会議室1・2) | I期 | 4/12 | 4/19 | 4/26 | 5/17 | 5/24 | 5/31 | 6/7 | 6/14 | 6/21 | 7/5 | 7/12 | |
| | | | 7/26 | 8/2 | | | | | | | | | | |
| 申込開始日 7月1日～ | 2期13回 (10月以降は 全て大会議 室) | 2期 | 8/30 (陸上競技 場会議室 1・2) | 9/6 (陸上競技 場会議室 1・2) | 9/13 (陸上競技 場会議室 1・2) | 10/4 | 10/11 | 10/18 | 11/1 | 11/8 | 11/15 | 11/29 | 12/6 | |
| | | | 12/13 | 12/20 | | | | | | | | | | |

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。