

# スポーツ & カルチャー教室

Montedio YAMAGATA

3/21(火)より受付開始!!

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、こども水泳教室とダブルステニス教室は除きます。

●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。

👉 = 新教室    🌞 = 日中コース    ※ = お子様向け

🌙 = 夜間コース

※夏号は6月頃掲載予定です。

新教室

**月** 曜日  
背筋 シャッキリ 元気ワクワク体操

無料体験会 3月25日(土) 要予約

**NEW**

1期 ▶ 4月10日(月)スタート

【講師】山口 馨 (山形県エアロビック協会)

【時間】10:00~11:00

【定員】15名/一般男女

【受講料】4,200円



**木** 曜日  
楽・ピラティス

体験会 3月23日(木) お一人様800円 要予約

**NEW**

1期 ▶ 4月6日(木)スタート

【講師】斎藤 やよい

【時間】10:30~11:30

【定員】13名/中学生以上男女

【受講料】6,400円



**金** 曜日  
期ごとに変わる楽しいエクササイズ

**NEW**

1期 ▶ 4月21日(金)スタート  
2期 ▶ 7月28日(金)スタート

【講師】秋葉裕子、笹原浩平 (株)フクシ・エンタープライズ

【時間】19:00~20:00

【定員】35名/中学生以上男女

【受講料】各期 ▶ 6,400円



**火** 曜日  
スッキリヨガ

1期 ▶ 4月11日(火)スタート  
2期 ▶ 7月11日(火)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】35名/中学生以上男女

【受講料】各期 ▶ 6,000円



**火** 曜日  
24式太極拳

1期 ▶ 4月25日(火)スタート

【講師】早坂 ひで子 (山形県太極拳協会講師)

【時間】10:00~11:00

【定員】16名/一般男女

【受講料】7,200円



**火** 曜日  
リフレッシュバレトン®

1期 ▶ 4月11日(火)スタート  
2期 ▶ 7月4日(火)スタート

【講師】荒木 友子

【時間】14:00~15:00

【定員】20名/中学生以上男女

【受講料】各期 ▶ 6,000円



**水** 曜日  
はつらつ教室


1期 ▶ 4月12日(水)スタート  
2期 ▶ 7月12日(水)スタート

【講師】渡部 留美子 (山形県エアロビック協会)

【時間】13:00~14:00 隔週第2・第4水曜日

【定員】20名/一般男女

【受講料】1期 ▶ 2,400円  
2期 ▶ 3,000円



**木** 曜日  
リラックスヨガ

1期 ▶ 4月6日(木)スタート  
2期 ▶ 7月13日(木)スタート

【講師】齋藤 やよい

【時間】14:00~15:00

【定員】35名/中学生以上男女

【受講料】1期 ▶ 4,800円  
2期 ▶ 5,400円



**木** 曜日  
体力向上水中運動

**NEW**

1期 ▶ 4月27日(木)スタート

【講師】今野 泰伸 (株)フクシ・エンタープライズ

【時間】10:00~11:00

【定員】20名/一般男女

【受講料】9,600円



日中コース

**金** 曜日  
ZUMBA®

1期 ▶ 4月14日(金)スタート  
2期 ▶ 7月7日(金)スタート

【講師】太田 典子

【時間】14:00~15:00

【定員】30名/中学生以上男女

【受講料】1期 ▶ 4,200円  
2期 ▶ 4,800円



**金** 曜日  
水泳教室 めだかコース年中・年長/トライコース小1・小2

1期 ▶ 4月28日(金)スタート

【講師】(株)フクシ・エンタープライズ

【時間】めだかコース年中・年長 ▶ 17:00~18:00  
トライコース小1・小2 ▶ 18:00~19:00

【定員】14名

【受講料】15,000円

抽選申込期間：4月1日~9日

抽選申込について  
「モンテディオ山形指定管理事業」を検索のうえ、こども水泳教室のバナーをご覧くださいWEBにてお申込みください。

**金** 曜日  
初めて取り組む太極拳

1期 ▶ 4月21日(金)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】7,200円



**火** 曜日 **水** 曜日 **木** 曜日 **金** 曜日  
ダブルステニス教室

🌞 ▶ 5月9日(火) 🌙 ▶ 5月11日(木) スタート  
🌞 ▶ 4月12日(水) 🌞 ▶ 4月14日(金)

【講師】櫻井裕和、佐藤悠貴(B.T.A)、井上裕貴(Antelopeテニススクール)

【時間】🌞~🌞 10:00~12:00  
🌞~🌞 12:00~14:00

【定員】8名/一般男女

【受講料】受講料は各曜日により異なりますのでお問合せください。

🌞・🌞 抽選申込期間：3月21日~28日  
🌞・🌙 抽選申込期間：4月1日~9日

抽選申込について  
「モンテディオ山形指定管理事業」を検索のうえ、ダブルステニス教室のバナーをご覧くださいWEBにてお申込みください。



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

**火曜日** **夜yoga**

1期 ▶ 4月11日(火)スタート  
2期 ▶ 7月4日(火)スタート

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



**火曜日** **ボディシェイプエアロ**

1期 ▶ 4月11日(火)スタート  
2期 ▶ 7月4日(火)スタート

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



**水曜日** **ボクシングエクササイズ**

1期 ▶ 4月12日(水)スタート  
2期 ▶ 7月5日(水)スタート

【講師】遠藤裕久、阿部桂太(TANNECT)  
【時間】19:30~20:15  
【定員】35名/中学生以上男女  
【受講料】1期▶6,300円  
2期▶5,600円



**木曜日** **ピラティス**

1期 ▶ 4月13日(木)スタート  
2期 ▶ 7月6日(木)スタート

【講師】伊藤 咲良  
【時間】19:30~20:30  
【定員】35名/中学生以上男女  
【受講料】1期▶4,800円  
2期▶3,600円



3~6月のイベント&カルチャー教室

▶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。

山形県総合運動公園

**水曜日** **美文字書道講座**

NEW

仕事や生活に役立ち、暮らしを彩る美文字を、ボールペン・筆ペン・毛筆小筆で書いてみませんか?

開催日時 受付開始3月21日(火)  
1回目▶4月12日(水)スタート

【講師】阿部 美江子  
【時間】19:30~20:30  
【定員】20名▶中学生以上男女  
【受講料】6回コース▶6,600円(材料費込)



**日曜日** **苔テラリウムワークショップ**

NEW

ガラス瓶の中に自分だけの小さな森を作ってみませんか?

開催日時 受付開始3月21日(火)  
4月16日(日)

【講師】居鶴 雄大(KOKEBOUSHIオーナー)  
【時間】10:00~12:00  
【定員】40名▶小学生~一般男女  
【受講料】2,500円(材料費込)



**月曜日** **話し方講座**

NEW

声を出す基本からすぐ役立つ実践方法までお一人ずつにアドバイスを致します。"想いが届く話し方"を学び、一歩を踏み出しましょう!!

開催日時 受付開始3月21日(火)  
1回目▶5月8日(月)スタート

【講師】フリーアナウンサー 奥山 知寿子  
【時間】19:00~20:30  
【定員】10名▶中学生以上男女  
【受講料】6回コース▶10,800円



**木曜日** **松本怜大に教わるサッカースクール**

NEW

開催日時 受付開始4月4日(火)  
5月25日(木)

【講師】元モンテディオ山形 松本怜大(クラブコミュニケーター) アカデミーコーチ  
【時間】①17:00~18:30  
②19:00~20:30  
【定員】①30名▶新小学3,4年生  
②20名▶30~50代男女  
①2,000円 ②3,000円



**不定期開催教室 ZUMBA®**

開催日時  
4月15日(土)受付開始3月21日(火)  
5月6日(土)受付開始4月4日(火)  
6月10日(土)受付開始5月2日(火)

【講師】太田典子・向田陽子・小池千香子  
【時間】11:00~12:00  
【定員】35名▶中学生以上男女  
【受講料】800円



**ヨガ&ピラティスコース**

開催日時  
4月16・23日(日)受付開始3月21日(火)  
5月14・21日(日)受付開始4月4日(火)  
6月25日(日)受付開始5月2日(火)  
7月2日(日)受付開始6月1日(木)

【講師】秋葉 裕子(儀フクシ・エンタープライズ)  
【時間】10:00~11:00  
【定員】35名▶中学生以上男女  
【受講料】6回コース▶4,200円  
単発▶800円



**親子でも一人でもOK 春パークヨガ**

開催日時 受付開始3月21日(火)  
4月30日(日)

【講師】秋葉 裕子(儀フクシ・エンタープライズ)  
【時間】10:00~11:00  
【定員】35名▶幼児~一般男女  
【受講料】親1、子1▶1,000円  
小学生まで▶400円  
中学生以上▶600円



**ガーデニング教室**

ジャスミンに似た人気品種セイロンライティアを使ったナチュラルテイストの寄せ植えです。

開催日時 受付開始5月上旬頃  
6月14日(水)

【講師】出羽園(外)  
【時間】19:00~20:30  
【定員】30名▶一般男女  
【受講料】3,600円



西蔵王公園

**ラジコン体験**

NEW

開催日時  
5月5日(金)・6日(土)  
10:00~16:00

【定員】子ども~大人(対象3歳以上から)  
※当日先着順で受付  
【受講料】300円(15分)



**自然観察会**

開催日時  
5月26日(金)  
9:30~12:30  
受付開始4月中旬頃(HP掲載)

【講師】植物案内人・佐竹恵一氏・遠藤敏雄氏  
【定員】30名▶一般男女  
【受講料】600円



**親子ハイク**

NEW

開催日時  
6月4日(日)  
10:00~12:00  
受付開始5月上旬頃(HP掲載)

【講師】秋葉 裕子(儀フクシ・エンタープライズ)  
【定員】親子15組30名▶子ども~大人(対象4歳以上小学生までのお子様とご両親様等ご家族様)  
【受講料】子ども400円 大人600円



各教室への参加申し込み方法

※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とダブルステニス教室は除きます。  
※最小開講人数は各教室により異なります。定員に達しない場合は閉講といたします。

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



**アクセスマップ**

山形県総合運動公園(天童市) | 西蔵王公園(山形市)

**事業目的** 地域住民の健康維持や競技スポーツなどの普及振興並びに競技力の向上、さらには文化活動などの多様なメニューを提供し、微力ながら皆様の心と健康のお力添えになればと考え展開していきます。

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。

各教室に参加される場合のマスク着用についてはご本人の判断とさせていただきます。

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。



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。