

スポーツ & カルチャー教室

Montedio YAMAGATA

好評受付中!!

定員について

●先着順の受付のため、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。

●最少遂行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。

☀️ = 日中コース ※ お子様向け
🌙 = 夜間コース ※ 初心者向け

山形県総合運動公園スポーツ教室 秋・冬コース

おすすめ

月 曜日
背筋 シャツキリ **元気ワク湧く体操教室**

2期 ▶ 開催中!
3期 ▶ 12月11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] 2期 ▶ 700円×6回
3期 ▶ 700円×4回

水 曜日
はつらつ教室

3期 ▶ 10月11日(水)スタート
4期 ▶ 1月10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
[定員] 20名/一般男女
[受講料] 各期 ▶ 600円×5回

金 曜日
3期 **格闘系(ボクシング)& ミニボールエクササイズ**

3期 ▶ 9月29日(金)

[講師] 笹原 浩平(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] 700円

体験会 募集中!

火 曜日
スッキリヨガ

3期 ▶ 10月17日(火)スタート
4期 ▶ 1月16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] 3期 ▶ 600円×10回
4期 ▶ 600円×9回

火 曜日
24式太極拳

2期 ▶ 9月12日(火)スタート

[講師] 早坂 ひで子 (山形県太極拳協会講師) **残りわずか**
[時間] 10:00~11:00
[定員] 16名/一般男女
[受講料] 600円×12回

火 曜日
リフレッシュバレトン®

3期 ▶ 10月10日(火)スタート
4期 ▶ 1月9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] 3期 ▶ 600円×10回
4期 ▶ 600円×9回

木 曜日
リラックスヨガ

3期 ▶ 10月12日(木)スタート
4期 ▶ 1月11日(木)スタート

[講師] 斎藤 やよい
[時間] 14:00~15:00
[定員] 35名/中学生以上男女
[受講料] 3期 ▶ 600円×9回
4期 ▶ 600円×8回

金 曜日
ZUMBA®

3期 ▶ 10月6日(金)スタート
4期 ▶ 1月5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] 各期 ▶ 600円×8回

金 曜日
初めて取り組む太極拳

2期 ▶ 9月8日(金)スタート **残りわずか**

[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] 600円×12回

日中コース

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

3期抽選申込期間 ▶ 9月1日(金)~9月10日(日)まで
4期抽選申込期間 ▶ 12月1日(金)~12月10日(日)まで

[講師] 櫻井 裕和、佐藤 悠貴(BTA)、井上 裕貴(Antelopeテニススクール)
[時間] ①火曜ダブルステニス 10:00~12:00
②水曜ダブルステニス 10:00~12:00、12:00~14:00
③木曜ダブルステニス 10:00~12:00
④金曜ダブルステニス 10:00~12:00、12:00~14:00
[定員] 8名/一般男女
[受講料] 各曜日により異なりますのでお問合せください

金 曜日
水泳教室

トライコース小1・小2
トライコース小3・小4

[講師] (株)フクシ・エンタープライズ
[時間] 小1・小2 ▶ 17:00~18:00
小3・小4 ▶ 18:00~19:00
[定員] 14名
[受講料] 各コース ▶ 1,000円×15回

火 曜日
夜yoga

2期 ▶ 10月10日(火)スタート
3期 ▶ 1月9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] 3期 ▶ 600円×10回
4期 ▶ 600円×9回

火 曜日
ボディシェイプエアロ

3期 ▶ 10月3日(火)スタート
4期 ▶ 1月16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] 3期 ▶ 600円×9回
4期 ▶ 600円×8回

水 曜日
ボクシングエクササイズ

3期 ▶ 10月4日(水)スタート
4期 ▶ 1月10日(水)スタート

[講師] 遠藤 裕久(TANNECT)
[時間] 19:30~20:15
[定員] 35名/中学生以上男女
[受講料] 3期 ▶ 700円×10回
4期 ▶ 700円×9回

木 曜日
ピラティス

3期 ▶ 10月5日(木)スタート
4期 ▶ 1月4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] 各期 ▶ 600円×10回

夜間コース

金 曜日 **New**

3期 **格闘系(ボクシング)& ミニボールエクササイズ**
4期 **格闘系(ボクシング)& シェイプアップ筋トレ**

3期 ▶ 10月20日(金)スタート
4期 ▶ 1月5日(金)スタート

[講師] 笹原 浩平(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] 各期 ▶ 700円×8回

アクセスマップ

山形県総合運動公園(天童市)
山形県総合運動公園(NDソフトスタジアム山形)

西藏王公園(山形市)



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



山形県総合運動公園スポーツ教室 1回コース

ピックアップ

月曜日 ZUMBA® イベント

募集中!

開催日時
9月18日(月・祝)

【講師】太田 典子、堀米 千伊
【時間】13:30~14:45
【定員】80名▶中学生以上男女
【受講料】1,500円



月曜日 わいわいスポーツ

開催日時
10月9日(月・祝)

受付開始 9月1日(金)

【講師】㈱フクシ・エンタープライズ
【時間】10:00~15:00
【定員】20名▶小学1年~3年生
【受講料】2,500円



土曜日 MOSSA イベント Group Fight®


New

ボクシングや格闘技の動きを音楽に合わせて動いていきます。ストレス発散や全身の引き締めにも効果があります。皆でLet's move!!

開催日時
11月18日(土)

受付開始 9月1日(金)

【講師】中沢 智治
【時間】10:30~11:45(説明15分+レッスン60分)
【定員】100名▶小学生以上男女
【受講料】150円



土曜日 不定期開催教室ZUMBA®

開催日時
9月16日(土)募集中
10月14・28日(土)受付開始9月1日(金)
12月2日(土)受付開始10月1日(日)

【講師】太田 典子、向田 陽子
小池 千香子
【時間】14:00~15:00
【定員】35名▶中学生以上男女
【受講料】800円



金曜日 ノルディックウォーキング 講習会 in 山形

山形県出身。世界に4人しかいない
国際ナショナルトレーナーの一人。
(フィンランド在住)

開催日時
9月22日(金)

【講師】高橋 直博(国際ノルディックウォーキング協会国際ナショナルトレーナー)
【時間】10:30~12:30
【定員】25名▶一般男女
【受講料】1,000円



土曜日 暗闇ボクシングエクササイズ

募集中!

開催日時
9月30日(土)

【講師】遠藤 裕久 (TANNECT)
【時間】19:00~20:00
【定員】50名▶中学生以上男女
【受講料】1,000円



土曜日 ツリークライミング体験

開催日時
10月14日(土)

【講師】笹原 一浩
【時間】9:00~16:00
【定員】32名▶小学生~一般
【受講料】大人▶2,000円
子供▶1,500円
親子ペア▶3,000円



日曜日 ヨガ&ピラティスコース

開催日時
10月15・22・29日(日)受付開始9月1日(金)
11月26日(日)受付開始10月1日(日)
12月3・10日(日)受付開始10月23日(月)

【講師】秋葉 裕子
(㈱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



ジュニア陸上講習会

開催日時
12月開催予定(日程調整中)

【講師】実業団長谷川体育施設所属
選手及び監督

【時間】1部▶10:00~12:00(2h)
(小学生3~6年生対象※走り方の基本)
2部▶13:00~16:00(3h)
(中学・高校生対象※短距離種目・ハードル種目)

【定員】1部▶100名
2部▶100名(短距離50名・ハードル50名)合計200名
【受講料】1名▶1,000円(1部・2部共)
※10月頃受付開始予定



山形県総合運動公園カルチャー教室

土曜日 ちぎり絵 ワークショップ

開催日時
9月9日(土)募集中
10月22日(日)受付開始9月1日(金)

【講師】ウメチギリ
ちぎり絵作家

【時間】10:00~12:00
【定員】15組▶30名
【受講料】2,000円(材料費込)
親1名、小学3年生までのお子様1名▶2,500円



月曜日 話し方講座

募集中!

開催日時
2期▶9月11日(月)スタート

【講師】奥山 知寿子
(フリーアナウンサー)

【時間】19:00~20:30
【定員】10名▶一般男女
【受講料】6回コース▶10,800円



土曜日 気軽にハーブを 楽しんでみよう!

開催日時
「ロールオン・アロマ香水(薔薇)」
9月30日(土)募集中
「お肌しっとりゆずのクリーム」
12月9日(土)受付開始10月17日(火)

【講師】三上 浩子
(ハーブ研究者)

【時間】10:00~12:00
【定員】15名▶中学生以上男女
【受講料】2,700円(材料費込)



水曜日 ガーデニング教室

募集中!

開催日時
10月4日(水)募集中
2024年2月14日(水)募集中

【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



火曜日 韓国語 レッスン体験会 **New**

初めて韓国語を勉強する方のための講座です。ハングルの読み書きから挨拶や基本的な会話を学んでいきます。

開催日時
体験会▶10月3日(火)

受付開始 9月1日(金)

【講師】キム ヒスク
(ジェイムズ英会話)

【時間】19:00~20:15
【定員】15名▶中学生以上男女
【受講料】お一人様▶1,000円(事前予約必要)



火曜日 超入門 韓国語レッスン **New**


初めて韓国語を勉強する方のための講座です。ハングルの読み書きから挨拶や基本的な会話を学んでいきます。

開催日時
10月10日(火)スタート

受付開始 9月1日(金)

【講師】キム ヒスク(ジェイムズ英会話)

【時間】19:00~20:15
【定員】15名▶中学生以上男女
【受講料】お一人様▶1,380円×19回
(教材費別途1,320円)
※最初の10回分(10~12月)だけのお支払希望の方はお問合せください。




水曜日 美文字書道講座

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

開催日時
3期▶10月11日(水)スタート 受付開始9月1日(金)
4期▶1月17日(水)スタート 受付開始12月1日(金)

【講師】阿部 美江子(高校書道講師)

【時間】19:30~20:30
【定員】20名▶一般男女
【受講料】6回コース▶6,600円
(材料費込)



土曜日 苔テラリウム ワークショップ


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
10月14日(土)

受付開始 9月1日(金)

【講師】鶴崎 雄大
(KOKEBOUSHIオーナー)

【時間】10:00~12:00
【定員】40名▶小学生以上男女
【受講料】2,500円(材料費込)



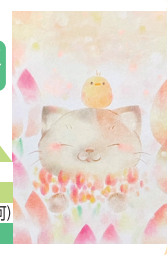
日曜日 パステルアート

指を使って描いたり、消しゴムで消したり自由に書くことで、自分だけの作品を作ってみよう。

開催日時
11月19日(日)受付開始9月1日(金)
12月2日(土)受付開始10月1日(日)

【講師】パステルアートゆず丸工房

【時間】10:00~12:00
【定員】20名▶幼児から一般まで(親子でも可)
【受講料】2,000円(材料費込)



木曜日 リースづくり **New**

25cmの大きさのリースを作ります。玄関を華やかにしてみませんか?

開催日時
11月23日(木・祝)

受付開始 9月1日(金)

【講師】多田 葉津恵

【時間】10:00~12:00
【定員】20名▶小学生以上男女
【受講料】3,500円(材料費込)



土曜日 クリスマス デコ巻き寿司 **New**

サンタクロースのデコ巻き寿司を作ります。クリスマスの日の食卓を彩ってみませんか?

開催日時
12月2日(土)

受付開始 10月1日(日)

【講師】多田 葉津恵
(山形デコ巻きクラブ)

【時間】10:00~12:00
【定員】10名▶小学生以上男女
【受講料】2,500円(材料費込)



土曜日 クリスマスリース デコ和菓子 **New**

クリスマスリース型のお可愛い和菓子を作ります。

開催日時
12月23日(土)

受付開始 10月1日(日)

【講師】多田 葉津恵

【時間】10:00~12:00
【定員】10名▶小学生以上男女
【受講料】2,500円(材料費込)



西蔵王公園

ラジコン体験

開催日時
10月9日(月・祝)

【時間】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)



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
※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。
※最小遠征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。

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

