

2023年度 山形県総合運動公園スポーツ教室 スッキリヨガ

I. 日程及び内容

		<p style="text-align: center;">心と体が整う 状態で1日を通 ごしたい方に</p>		<h2 style="margin: 0;">スッキリヨガ</h2> <p style="margin: 0;">講師：秋葉 裕子 先生</p>									
		使用施設	対象	内容									
		剣道場	中学生以上男女 1～3期35名 4期30名	朝の時間を活用して、少しだけ自分への贅沢な時間を過ごしてみませんか？澄み切った時間帯に行うヨガは心も癒されます。深い呼吸とともに心身をリラックスさせ、ストレスも緩和させてくれます。運動に自信がない方でも無理なく取り組むことができますよ。肩こり改善や美肌効果など、メリットが沢山あります。終わった後のスッキリ感を是非味わってみてください。									
		火曜日 10:00～11:00		注意事項									
		受講料		※床がフロアのため滑りますので、バスタオルではなく ヨガマット をお持ちいただき運動のできる服装で、飲み物、タオルをお持ちください。 ※貴重品は各自保管をお願いします。 ※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。									
		1～3期6,000円 4期5,400円 (個人施設使用料含む)											
回数		日程											
申込開始日 3月21日～	1期10回	1期	4/11	4/18	4/25	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	
申込開始日 6月1日～	2期10回	2期	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/26	
申込開始日 9月1日～	3期10回	3期	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	
申込開始日 12月1日～	4期9回	4期	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12		

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
教室開講後の受講料の返金や欠席の場合も返金いたしません。
ただし、申込後キャンセルする場合は、開講日を含めない7日前までお申し出いただくと返金いたします。
キャンセルする場合は領収書が必要になりますので、領収書は小さくお持ちください。

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内において、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ください。
- ② 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。
- ③ 使用前、使用後の換気にご協力をお願いします。
- ④ 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。
- ⑤ 受講後は速やかに退室をお願いいたします。
- ⑥ 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。
- ⑦ 弊社へ危害・損害等を与える行為を確認した場合は受講をお断りさせていただきます。
- ⑧ 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。

IV. その他

講師都合により、やむを得ず日程が変更になる場合もございます。その場合は代替日を設けて開催いたします。またその場合の返金につきましては、基本お返し出来ません。
弊社側で、開催が難しいと判断した場合は、返金とさせていただきます。