# 平成27年度
# 山形県
# 総合運動公園
# スポーツ教室

## NEW SCHOOL

### フラダンスとは

ハワイの伝統舞踊です。ゆったりとした動きの中にも、体幹を使い、激しい動きではないのですが、汗をかくことができダイエット効果が期待できます。

### タヒチアンダンスとは

フラダンスよりも激しい動きがあり、更に汗をかきます。ダイエット効果はもちろん、くびれたウエストを手に入れることもできます。

**講師**
田中 恵 先生

**受講料**
4,000 円/8 回（期）
全 1 期開催

**日時**
火曜日
10:30～12:00

---

## ピラティス

正しい姿勢をとりながら繰り返す動作で、柔軟性と筋力を高め、疲労回復や肩こり・腰痛解消が期待できます。
年齢に負けない体づくりを目指しましょう！

**講師**
伊藤 咲良 先生

**日時**
月曜日
19:00～20:00

**受講料**
4,000 円/8 回（期）
全 4 期開催

## トータルフィットネス

エアロビクスにコアトレーニングを加えた、フィットネスです。基礎体力向上とバランスのとれたボディラインを手に入れましょう！

**講師**
伊藤 咲良 先生

**日時**
木曜日
19:30～21:00

**受講料**
4,000 円/8 回（期）
全 4 期開催

## リラックスヨガ

ヨガは、最高の美容法であり、健康法です。
ゆっくりした呼吸に合わせてポーズをとる事でよりリラックスする事が出来ます。

**講師**
軽部 仁美 先生

**日時**
木曜日
14:00～15:00

**受講料**
4,000 円/8 回（期）
全 4 期開催

## ヨガ・夜コース

ヨガは、最高の美容法であり、健康法です。
全身の筋肉を使うポーズが入っているため、カラダを整えることで、心が整い、バランスの良い状態で過ごせます。

**講師**
軽部 仁美 先生

**日時**
火曜日
19:00～20:00

**受講料**
4,000 円/8 回（期）
全 4 期開催

## こどもプール（年中・年長）

さまざまなプログラムを通し、基礎体力の向上が期待できます。
前期・後期とも遊びを取り入れた水慣れを中心に同じ内容で行います。

**講師**
岡崎 郁子 先生
太田 香南子 先生

**日時**
火曜日
17:00～18:00

**受講料**
10,000 円/20 回（期）
全 2 期開催

## こどもプール（小1・小2）

さまざまなプログラムを通し、基礎体力の向上が期待できます。
前期は遊びを取り入れた水慣れを中心に行い、後期は泳力を段階的に身につけます

**講師**
岡崎 郁子 先生
太田 香南子 先生

**日時**
火曜日
18:00～19:00

**受講料**
10,000 円/20 回（期）
全 2 期開催

## こども水泳

小学 4 年生以下を対象に、前期を通して、泳力アップ及び多種泳法の取得を段階的に身につけます。

**講師**
加藤 信江 先生
太田 香南子 先生

**日時**
木曜日
17:30～18:30

**受講料**
5,000 円/10 回（期）
全 4 期開催

## ダブルステニス

県内ダブルスランキング No 1 の講師が、丁寧に指導しますので、ダブルス経験の少ない方でも安心してプレーできます。
みんなで楽しんでプレーしましょう！

**講師**
工藤 剛司 先生

**日時**
1 期：月曜日　2 期：金曜日
10:00～12:00

**受講料**
4,000 円/5 回（期）
全 2 期開催

---

**4月1日より募集開始！**

《問合せ先》
山形県総合運動公園指定管理者
株式会社モンテディオ山形
TEL　023-655-5900　FAX 023-655-5907
〒994-0000　山形県天童市山王 1 番 1 号
E メール　benibana@montedio.co.jp
HP　http://park.montedio.co.jp/