



# 平成28年度 山形県総合運動公園スポーツ教室 ピラティス・トータルフィットネス

## 内容及び申込方法

### I. 各教室

ピラティス		使用施設	対象	受講料	回数	日程							
		柔道場	一般男女 1期~3期40名 4期30名	1期・4期 4,000円 2期・3期 3,500円 (個人施設使用料含む)	1期8回 2期7回 3期7回 4期8回	1期 4/18 4/25 5/16 5/23 5/30 6/13 6/20 6/27 2期 7/11 7/25 8/1 8/8 8/22 9/12 9/26 3期 10/31 11/14 11/21 11/28 12/12 12/19 12/26 4期 1/16 1/23 1/30 2/13 2/20 2/27 3/13 3/27							
講師		月曜日 19:00~20:00		内容	注意事項								
伊藤 咲良		身体の深層部の筋肉を鍛えて、「体の芯」からボディラインをシャープに整えるピラティス。身体を引き締め、ストレッチの中にヨガの要素を取り入れながら、パワーアップと美しいプロポーションを目指します。			※運動のできる服装で受講ください。大きめのバスタオルやヨガマットがあると便利です。 ※貴重品は各自保管してください。柔道場更衣室内のコインロッカーをご活用ください。								
トータル フィットネス		使用施設	対象	受講料	回数	日程							
		剣道場	一般男女 1期~3期40名 4期30名	4,000円 (個人施設使用料含む)	各期8回	1期 4/28 5/12 5/19 5/26 6/2 6/9 6/16 6/23 2期 7/14 7/21 7/28 8/4 8/25 9/8 9/15 9/29 3期 10/13 11/10 11/17 11/24 12/1 12/8 12/15 12/22 4期 1/12 1/19 1/26 2/9 2/16 2/23 3/2 3/9							
講師		木曜日 19:30~21:00		内容	注意事項								
伊藤 咲良		エアロピクスにコア(体幹)トレーニングを加えたフィットネス教室です。基礎体力の強化はもちろん、バランスのとれたボディラインを目指す方にはとてもおすすめです。ぜひご参加ください。			※運動のできる服装で受講ください。屋内用シューズをご用意下さい。 ※貴重品は各自保管してください。剣道場更衣室内コインロッカーをご活用ください。								

### II. 申込方法

#### 1) 方法

- ◆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。
- ◆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下さい。
- ◆銀行振込みを利用した申込み  
電話で受付を確認してから、当社指定口座(右記)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。

#### 2) 申込先

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  
カブシキガイシャモンテディオヤマガタ ダイロウトリマリアク モリヤ トシオ  
株式会社モンテディオ山形 代表取締役 森谷 俊雄

#### 3) 申込期間

4月5日より各教室・各期開催日前日までの募集とします。  
なお、各教室とも定員になった時点で締め切りとします。

#### 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。



# 平成28年度 山形県総合運動公園スポーツ教室 リラックスヨガ・ヨガ夜コース

## 内容及び申込方法

### I. 各教室

リラックス ヨガ		使用施設	対象	受講料	回数	日程									
		柔道場	一般男女 1期～3期40名 4期30名	4,000円 (個人施設使用料含む)	各期8回	1期	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	
		2期	7/14			7/21	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15			
		木曜日 14:00～15:00													
		内容					注意事項								
講師	ヨーガは最高の美容であり健康法です。現代人が悩む心や体の病気を改善することができます。ヨーガには筋肉の全身を使うポーズがバランスよく入っているので、カラダを整えることで、心も整い、バランスよい状態で1日を始めることができます。					※運動のできる服装で受講ください。大きめのバスタオルやヨガマットがあると便利です。 ※貴重品は各自保管してください。柔道場更衣室内のコインロッカーをご活用ください。									
加藤 仁美															

ヨガ 夜コース		使用施設	対象	受講料	回数	日程									
		柔道場	一般男女 1期～3期40名 4期30名	4,000円 (個人施設使用料含む)	各期8回	1期	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/14	6/21	6/28	
		2期	7/12			7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	9/6	9/13			
		火曜日 19:00～20:00													
		内容					注意事項								
講師	ヨーガは最高の美容であり健康法です。現代人が悩む心や体の病気を改善することができます。世界で大ブレイクのヨーガをこの機会に是非体験してみませんか。					※運動のできる服装で受講ください。大きめのバスタオルやヨガマットがあると便利です。 ※貴重品は各自保管してください。柔道場更衣室内のコインロッカーをご活用ください。									
加藤 仁美															

### II. 申込方法

#### 1) 方法

- ◆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。
- ◆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下さい。
- ◆銀行振込みを利用するの申込み  
電話で受付を確認してから、当社指定口座（右記）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。

#### 2) 申込先

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  
カブシキガイシャモンテディオヤマガタ ダイコクリソマリヤク モリヤ トシオ  
株式会社モンテディオ山形 代表取締役 森谷 俊雄

#### 3) 申込期間

4月5日より各教室・各期開催日前日までの募集とします。  
なお、各教室とも定員になった時点で締め切りとします。

#### 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。



# 平成28年度 山形県総合運動公園スポーツ教室 フラダンス・ダブルステニス

## 内容及び申込方法

### I. 各教室

フラダンス		使用施設	対象	受講料	回数	日程								
		剣道場	一般女性のみ 20名	4,000円 (個人施設使用料含む)	各期8回	1期	4/22	5/6	5/13	5/20	6/3	6/10	6/17	6/24
		2期	7/8			7/15	7/29	8/5	8/26	9/2	9/9	9/16		
		金曜日 13:15~14:45		3期		10/7	10/14	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	
		4期	1/13	1/20		1/27	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10			
講師	内容				注意事項									
田中 恵	ハワイの伝統舞踊であるフラダンスを楽しみながら行います。丁寧に優しく指導しますので、初めての方も安心してご参加いただけます。				※衣装をお持ちの方はご持参ください。お持ちでない方は運動の出来る服装でお越しください。 ※貴重品は各自保管してください。剣道場更衣室内のコインロッカーをご活用ください。									

ダブルステニス		使用施設	対象	受講料	回数	日程						
		屋内多目的コート	一般女性 各期8名	3,000円 (個人施設使用料含む)	各期4回	1期	5/2	5/16	5/23	5/30	月曜日	10時~12時
		日時は右記の欄記載				2期	6/7	6/14	6/21	6/28	火曜日	13時~15時
				3期		7/6	7/13	7/20	7/27	水曜日	10時~12時	
				4期		8/4	8/11	8/18	8/25	木曜日	13時~15時	
5期	9/2			9/9		9/16	9/23	金曜日	10時~12時			
講師	内容				注意事項							
工藤 剛司	競技歴14年指導歴7年の講師が楽しく丁寧に指導します。ダブルスの経験のない方も基礎から学べます。楽しくダブルステニスをプレーしましょう。 ※毎日に曜日・時間帯が異なりますので、ご注意ください。				※運動のできる服装で受講ください。ラケット、シューズはご持参ください。ボールは準備してあります。 ※貴重品は各自保管してください。							

### II. 申込方法

#### 1) 方法

- ◆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。
- ◆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下さい。
- ◆銀行振込みを利用した申込み  
電話で受付を確認してから、当社指定口座（右記）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。

#### 2) 申込先

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  
カブシキガイシャモンテディオヤマガタ ダイエイトリマリアク モリヤ トシオ  
株式会社モンテディオ山形 代表取締役 森谷 俊雄

#### 3) 申込期間

4月5日より各教室・各期開催日前日までの募集とします。  
なお、各教室とも定員になった時点で締め切りとします。

#### 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）が発生した場合は  
担当講師もしくは担当係に申し出て下さい。




# 平成28年度 山形県総合運動公園スポーツ教室 こどもプール・こども水泳

## 内容及び申込方法

### I. 各教室

こどもプール (年中・年長)		使用施設	対象	受講料	回数	日程										
		屋内プール	年中・年長 20名	10,000円 (個人施設使用料含む)	各期20回	1期	4/12	4/19	4/26	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28
講師		内容				注意事項										
岡崎 郁子 太田 香南子		様々なプログラムを通し、基礎体力の向上が期待できます。早い段階で集団行動を体験させることで協調性・積極性・社会性を養い、遊びを取り入れた水慣れを中心に、段階的に泳ぎの基礎を身につけます。				前期、後期とも水慣れ遊び中心で同じプログラムを行います。 ※水着、スイミングキャップを準備してください。 ※着替えの介添は致しかねますのでご了承願います。 ※貴重品は各自保管してください。コインロッカーをご活用ください。										
		火曜日				2期	10/4	10/11	10/18	10/25	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20
		17:00~18:00					1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14

こどもプール (小1・小2)		使用施設	対象	受講料	回数	日程										
		屋内プール	小1・小2 20名	10,000円 (個人施設使用料含む)	各期20回	1期	4/12	4/19	4/26	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28
講師		内容				注意事項										
岡崎 郁子 太田 香南子		様々なプログラムを通し、基礎体力の向上が期待できます。早い段階で集団行動を体験させることで協調性・積極性・社会性を養い、遊びを取り入れた水慣れを中心に、段階的に泳ぎの基礎を身につけます。				前期、後期とも水慣れ遊び中心で同じプログラムを行います。 ※水着、スイミングキャップを準備してください。 ※着替えの介添は致しかねますのでご了承願います。 ※貴重品は各自保管してください。コインロッカーをご活用ください。										
		火曜日				2期	10/4	10/11	10/18	10/25	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20
		18:00~19:00					1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14

こども水泳 ①年中~小2コース ②小3~小6コース  ※NEWコースに 変わりました		使用施設	対象	受講料	回数	日程										
		屋内プール	年中~小6 ①、②各25名	10,000円 (個人施設使用料含む)	①コース ②コース 共に 各期20回	1期	4/14	4/21	4/28	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
講師		内容				注意事項										
太田 香南子 武田 理		本年度から対象を小6まで拡げ左記のように、2コース制で開催します。様々なプログラムを通し、基礎体力の向上が期待できます。早い段階で集団行動を体験させることで協調性・積極性・社会性を養い、泳力アップ及び多種泳法の習得を段階的に身につけます。				泳力アップ及び多種泳法の習得を目的として実施しますので、次の条件を満たした人が受講できます。条件①、②共： <u>1.0m程度泳げる人</u> ※水着、スイミングキャップを準備してください。 ※着替えの介添は致しかねますのでご了承願います。 ※貴重品は各自保管してください。コインロッカーをご活用ください。										
		木曜日				2期	10/6	10/13	10/20	10/27	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22
		①17:00~18:00 ②18:00~19:00					1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16

### II. 申込方法

#### 1) 方法

- ◆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。  
尚、申込用紙に保護者同意の署名・捺印が必要です。
- ◆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下さい。
- ◆銀行振込みを利用した申込み  
電話で受付状況を確認してから、当社指定口座（右記）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。保護者同意の署名・捺印は後日、来園時にお願いします。

#### 3) 申込期間

4月5日より各教室・各期開催日前日までの募集とします。  
なお、各教室とも定員になった時点で締め切りとします。

#### 2) 申込先

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  
カブシキガイシャモンテディオヤマガタ ダイヨウトリシヤク モリヤ トシオ  
株式会社モンテディオ山形 代表取締役 森谷 俊雄

#### 4) 保険について

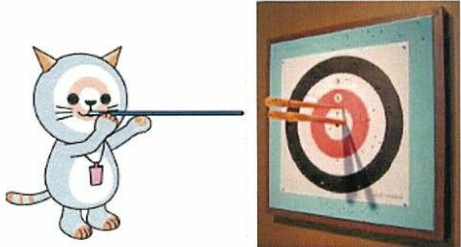
弊社主催のスポーツ教室につきましては、傷害保険に加入しております。  
受講されている教室内において、事故（怪我）が発生した場合は  
担当講師もしくは担当係に申し出て下さい。




# 平成28年度 山形県総合運動公園スポーツ教室 スポーツ吹矢・キッズ水あそび

## 内容及び申込方法

### I. 各教室

スポーツ 吹矢		使用施設	対象	受講料	回数	日程									
		大会議室	一般男女 20名	2,400円 (個人施設使用料含む)	各期6回	1期	4/13	4/27	5/11	5/25	6/1	6/22			
		水曜日 10:00~11:30				2期	7/13	7/27	8/3	8/24	9/7	9/14			
				3期	10/5	10/12	11/16	11/30	12/14	12/28					
		4期	1/11	1/25	2/8	2/22	3/8	3/22							
講師		内容					注意事項								
県スポーツ 吹矢協会の方々		誰でも手軽に出来、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツです。スポーツ吹矢式呼吸法は腹式呼吸がベースとなっており、精神集中・血行促進・細胞の活性化に役立ちます。また、仲間づくりにも適したスポーツです。					※運動の出来る服装でお越しください。内履きシューズをご持参ください。 ※貴重品は各自保管してください。更衣室内のコインロッカーをご利用ください。								

キッズ水あそび		使用施設	対象	受講料	回数	日程										
		屋内プール	オムツの取れた幼児10名	5,000円 (個人施設使用料含む)	10回	1期	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22
		金曜日 17:30~18:30														
				内容					注意事項							
講師		水を怖がらないで遊べるようになるまで、優しく指導します。初めてのお子様でも参加できます。					※水着、スイミングキャップを準備してください。 ※着替えの介添は致しかねますのでご了承願います。 ※申込書には保護者の署名・捺印が必要です。									
太田 香南子																

### II. 申込方法

#### 1) 方法

- ◆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。
- ◆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下さい。
- ◆銀行振込みを利用したの申込み  
電話で受付を確認してから、当社指定口座（右記）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。

#### 2) 申込先

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  
カブシキガイシャモンテディオヤマガタ ダイヤウツリマツク モリヤ トシオ  
株式会社モンテディオ山形 代表取締役 森谷 俊雄

#### 3) 申込期間

4月5日より各教室・各期開催日前日までの募集とします。  
なお、各教室とも定員になった時点で締め切りとします。

#### 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）が発生した場合は  
担当講師もしくは担当係に申し出て下さい。