



平成29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	中学生以上男女 1期・2期40名 3期30名	1期5,000円 2期4,500円 3期5,000円 (個人施設使用料含む)	1期10回 2期9回 3期10回	1期 4/10 4/17 4/24 5/8 5/15 5/22 5/29 6/12 6/19 6/26 2期 8/21 9/11 9/25 10/16 10/23 10/30 11/13 11/20 11/27 3期 12/11 12/18 12/25 1/15 1/22 1/29 2/19 2/26 3/12 3/19												
講師	伊藤 咲良	月曜日 19:00~20:00			内 容			注 意 事 項										
心と身体を同時にコントロールし、体幹を鍛えながらしなやかで柔軟な身体を目指しましょう。美しい姿勢を目指したい方・冷え性改善・骨盤の歪み改善や肩こり解消にも。年齢・経験問わずご参加いただけます。					※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	中学生以上男女 1期~3期40名 4期30名	1期・3期・4期 4,500円 2期 4,000円 (個人施設使用料含む)	1期9回 2期8回 3期9回 4期9回	1期 4/13 4/20 4/27 5/11 5/18 5/25 6/8 6/22 6/29 2期 7/6 7/13 8/24 8/31 9/7 9/14 9/21 9/28 3期 10/5 10/12 10/19 10/26 11/9 11/16 11/30 12/14 12/21 4期 1/11 1/18 1/25 2/1 2/8 2/15 2/22 3/8 3/15												
講師	伊藤 咲良	木曜日 19:30~21:00			内 容			注 意 事 項										
エアロビクスにコア(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、筋力アップ・バランスのとれたボディラインを目指す方、エネルギー消費を増加させ脂肪を燃焼させましょう。					※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。
- ◆銀行振込みを利用する申込み
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。

3) 申込期間

4月1日より各教室・各期開催日前日までの募集とします。
※受付時間及び受付場所につきましては、ホームページ又は総合運動公園までお問合せ願います。
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
カブシキガイシャモンテディオヤマガタ 代表取締役 森谷 俊雄
株式会社モンテディオ山形

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。