



平成29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

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	中学生以上男女 1期~3期40名 4期30名	1期・3・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 6/1 6/8 6/22 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 11/2 11/9 11/16 12/7 12/14 4期 1/11 1/18 1/25 2/1 2/8 2/15 2/22 3/8 3/15									
講師	木曜日 14:00~15:00		内 容		注 意 事 項										
加藤 仁美			ヨガでは、呼吸法と正しい姿勢が最も大切な要素です。集中力を高め心身をリラックスさせる効果があります。慢性的な症状の緩和・からだのゆがみを直すなど気になる方にはオススメです。自分のペースで、無理なく進められます。		※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。										
ヨガ・夜		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~3期40名 4期30名	1期・3・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 4/11 4/18 4/25 5/9 5/16 5/23 6/6 6/13 6/20 2期 7/4 7/11 8/22 8/29 9/5 9/12 9/19 9/26 3期 10/3 10/17 10/24 11/7 11/14 11/21 11/28 12/12 12/19 4期 1/9 1/16 1/23 2/6 2/13 2/20 2/27 3/6 3/13									
講師	火曜日 19:00~20:00		内 容		注 意 事 項										
加藤 仁美			ヨガでは、アンチエイジングや美肌効果も期待でき、体の内側からもキレイになれる要素が沢山あります。ユックリとした呼吸のため有酸素運動の効果も期待できます。ホルモンバランスを整え、冷え性改善などの効果を実感してみてください。		※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。										

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。

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 ダイオウツマリアク 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

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。