

# 平成30年度 山形県総合運動公園スポーツ教室 スポーツ吹矢・太極拳

## 内容及び申込方法

### I. 各教室

スポーツ吹矢												
講師：國井良幾、國井千鶴子 先生												
	使用施設	大会議室・サブアリーナ・剣道場		対象	一般男女 10名		内 容					
	水曜日 10:00~11:30		スポーツ吹矢は腹式呼吸を積極的に行うことで、精神集中・血行促進・内臓の諸器官にもよい影響を与えます。楽しみながら無理なく身体を動かしてみませんか？道具も全て揃っておりますので、性別・年齢問わず、気軽に始められます。的に集中させることによる満足感や楽しさを是非体験してみてください。						注 意 事 項			
	受講料		※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。 4月25日、10月24日、12月12日、3月27日はサブアリーナで、6月27日は剣道場でまいりますので内履きをご持参ください。									
	2,400円 (個人施設使用料含む)											
回数 日 程												
各期6回	1期	4/11	4/25	5/9	5/23	6/13	6/27					
	2期	7/11	7/25	8/8	8/29	9/12	9/26					
	3期	10/10	10/24	11/14	11/28	12/12	12/26					
	4期	1/16	1/30	2/13	2/27	3/13	3/27					

太極拳												
講師：早坂ひで子 先生												
	使用施設	剣道場		対象	一般男女 20名		内 容					
	月曜日 14:00~15:00		ゆっくりと体全体を使うことで、柔軟性を高め全身の筋力アップにつながります。深い呼吸を繰り返しながら普段使うことの少ない筋肉も動かすため、心肺機能の向上や肩こり・腰痛などにも効果的です。“体を動かしたいけれど運動が苦手・・・”という方には是非おすすめめの教室です。						注 意 事 項			
	受講料		※内履きは足裏が平らなものをお持ちの方はそちらをお持ちいただき、水分、タオル、運動の出来る服装でお越しください。 ※貴重品は各自で保管していただき、剣道場内更衣室コインロッカーもご利用できます。									
	4,000円 (個人施設使用料含む)											
回数 日 程												
各期8回	1期	4/16	4/23	5/14	5/28	6/11	6/25	7/9	7/23			
	2期	8/6	8/20	9/10	10/15	10/29	11/12	11/26	12/10			

### 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。

#### 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 ダイオウリミテドモリヤ 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

3月26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。

#### 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。