

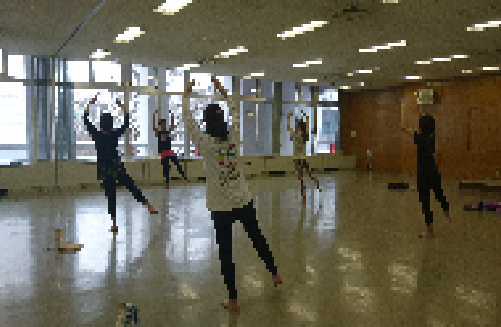


平成30年度 山形県総合運動公園スポーツ教室 フラダンス・バレトン

内容及び申込方法

I. 各教室

<div style="text-align: center;">  <h2 style="margin: 0;">フラダンス</h2> <p style="margin: 0;">講師：田中 恵 先生</p> </div>											
	使用施設	対象		内 容							
	剣道場	中学生以上 女性のみ 20名		左右に動くことで筋肉が均等になりバランス感覚が良くなります。腰を落とした動きで下半身の筋肉も鍛えられ、シェイプアップ効果が得られます。ゆったりとした音楽にのりながら楽しく身体を動かしてみませんか。衣装や道具が必要ないので、気軽にご参加いただけます。							
	火曜日 10:00~11:00		受講料		注 意 事 項						
	4,000円 (個人施設使用料含む)		※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。								
回数	日 程										
各期8回	1期	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	6/12	6/19		
	2期	7/10	7/17	7/24	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11		
	3期	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11		
	4期	1/8	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/5	3/12		

<div style="text-align: center;">  <h2 style="margin: 0;">バレトン</h2> <p style="margin: 0;">講師：荒木 友子 先生</p> </div>											
	使用施設	対象		内 容							
	剣道場	中学生以上 男女 20名		バレエ、フィットネス、ヨガの動作をつなぎ合わせて裸足で行うエクササイズです。バランスの向上、柔軟性の向上、脂肪燃焼(ダイエット)効果などが同時に得られると昨今注目を集めています。楽しみながら、柔軟で引き締まった身体を手に入れましょう。							
	木曜日 13:00~14:00		受講料		注 意 事 項						
	5,000円 (個人施設使用料含む)		※運動の出来る服装で、タオル・水分をお持ちいただき、ヨガマットをお持ちの方はお持ちください。 ※貴重品は各自保管し、剣道場内更衣室コインロッカーもご利用できます。								
回数	日 程										
各期10回	1期	4/12	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	7/5	7/12
	2期	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	11/8	11/15	11/22	12/6

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
--

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)が発生した場合は担当講師もしくは担当係に申し出て下さい。
--