

平成30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												
講師：伊藤 咲良 先生												
	使用施設	対象		内 容								
	柔道場	中学生以上男女 1期・2期40名 3期30名		インナーマッスルを鍛え、美しい姿勢と疲れにくく痩せやすい身体を目指します。呼吸に集中することで頭もリフレッシュし、血行促進による冷え性や肩こり改善効果も期待できます。広々と落ち着いた空間で、健康的な身体づくりをはじめませんか？								
	月曜日 19:00~20:00		受講料		注 意 事 項							
	各期4,500円 (個人施設使用料含む)		※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いただき、柔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											
1期9回	1期	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/11	6/18	6/25		
2期9回	2期	7/23	7/30	8/6	8/20	9/10	10/15	10/22	10/29	11/12		
3期9回	3期	11/26	12/10	12/17	1/21	1/28	2/18	2/25	3/11	3/18		

トータルフィットネス												
講師：伊藤 咲良 先生												
	使用施設	対象		内 容								
	剣道場	中学生以上男女 1期~3期40名 4期30名		エアロピクスに体幹トレーニングを加えた動きで、心肺機能が向上し疲れにくい身体を作ることが出来ます。リズムに乗り身体を動かしながら、楽しく脂肪を燃焼させましょう。夜の時間帯なので、仕事帰りの運動にもおすすめです。								
	木曜日 19:30~21:00		受講料		注 意 事 項							
	各期4,500円 (個人施設使用料含む)		※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											
1期9回	1期	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21		
2期9回	2期	7/5	7/12	7/19	7/26	8/9	8/30	9/6	9/13	9/20		
3期9回	3期	10/4	10/11	10/18	11/8	11/15	11/22	12/6	12/13	12/20		
4期9回	4期	1/10	1/17	1/24	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14		

II. 申込方法

1) 方法

<p>◆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。</p> <p>◆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。</p> <p>◆銀行振込みを利用しての申込み 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。</p>

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カタ ダイゴウトリシヤク 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
--

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。
--