


# 平成30年度 山形県総合運動公園スポーツ教室 リラックスヨガ・夜ヨガ

## 内容及び申込方法

### I. 各教室

リラックスヨガ												
講師：加藤 仁美 先生												
	使用施設	対象		内 容								
	柔道場	中学生以上男女 1期～3期40名 4期30名		ポーズをとることで全身の筋肉と脳が刺激されリラクゼーション効果が得られるため、精神安定や柔軟性を高めたい方におススメです。続けることにより脂肪燃焼効果も期待できます。体内環境を整え、血行促進によって代謝の良い身体を目指しましょう。								
	木曜日 14:00～15:00		注 意 事 項									
	受講料		※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	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14		
2期9回	2期	7/12	7/19	7/26	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27		
3期9回	3期	10/11	10/18	10/25	11/8	11/15	11/22	12/6	12/13	#####		
4期9回	4期	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	3/7	3/14		

夜・ヨガ												
講師：加藤 仁美 先生												
	使用施設	対象		内 容								
	柔道場	中学生以上男女 1期～3期40名 4期30名		無理のないポーズと呼吸法で、体の内側からストレッチを目指します。自律神経を整えることでリラクゼーション効果が得られ、集中力アップやストレス解消にもつながります。仕事や家事で疲れた一日の終わりに、身体をほぐしながら健康づくりを始めてみませんか。								
	火曜日 19:00～20:00		注 意 事 項									
	受講料		※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	4/10	4/17	4/24	5/8	5/22	5/29	6/5	6/12	6/26		
2期9回	2期	7/10	7/17	7/24	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18		
3期9回	3期	10/9	10/16	10/23	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	#####		
4期9回	4期	1/8	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12		

### 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。

#### 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 <small>カブシキガイシャモンテディオヤマガタ ダイエツトリマリヤク モリヤ トシオ</small> 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。 <b>※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。</b> 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。
--