

急遽開催!!

9月26日(日)

朝 yoga &

(8:30-9:30)

FATBURN
EXTREME

(10:00-11:00)

朝 yoga はサブグラウンドで初開催!

波の動き、武道の動き、禅の精神を取り入れた OdakaYoga。穏やかに心と体を整え、心地よい1日のスタートをあげてみてください。

ファットバーンも運動公園初開催!

運動後、最大36~48時間の脂肪燃焼効果があるトレーニングです。ダイエットや持久力アップ効果が期待できます。運動強度を一人一人に合わせるの若い方から高齢者までご参加いただけます。

時間: 朝 yoga (サブグラウンド) 8:30-9:30 受付は8時~ ※雨天時はサブアリーナで行います。

ファットバーン(剣道場) 10:00-11:00 受付は9時30分~

料金: 単発での参加は1人800円(当日受領)

2つ参加の場合は1人1,400円(当日領収) 参加するには事前予約が必要です。

定員: 30名

持ち物: 朝 yoga 参加... ヨガマット、飲み物、タオル

ファットバーン参加... ヨガマット、飲み物、タオル、内履き

講師: 朝 yoga 寒河江 一史 先生、ファットバーン 山口 馨 先生

募集期間: 9月11日(土)~9月25日(土)まで ※ただし、定員になり次第終了いたします。

その他: 最小開講人数は10名からとし、10名集まらなければ開催いたしません。更衣室が使用出来ないため、運動できる格好でお越しください。

マスク着用での受講となります。ご自宅で体温を測ってからお越しください。

今後の感染状況により山形市内の県有施設同様、施設の閉鎖・催事の中止などの指示があることもございますのでご理解ください。

氏名	朝 yoga ○or×	ファットバーン ○or×
住所 〒	—	
TEL (緊急の連絡がつく電話番号)	()	

お問合せ

山形県総合運動公園指定管理者 株式会社モンテディオ山形 指定管理部

〒994-0000 天童市山王1-1 TEL: 023-655-5900 FAX: 023-655-5907 Eメール: park@montedio.co.jp