



2021年度
自主事業

Montedio
YAMAGATA

春号 2021年 4月 ▶ 2021年 9月

スポーツ教室&イベント

通年教室

3/15(月)より受付開始!!

(社)・・・モンテディオ山形の社員

・・・お子様向け

・・・Tendo健康マイレージ対応

※後期は秋号に掲載します。

火曜日

スッキリヨガ



3月23日(火) 10:00~11:00

体験会

【講師】秋葉裕子(株)フクシ・エンタープライズ
【時間】10:00~11:00
【定員/対象】1・2期▶30名/中学生以上男女
【受講料】各期▶6,000円

朝の澄み切った時間を気持ちよく過ごしてみませんか?



New!

1期~4期 《年40回》 | 1期▶4月13日スタート
2期▶7月 6日スタート

定員について

- 先着順のお申し込みのため、定員になり次第締め切りとさせていただきます。
- 最少開講人数は各教室により異なりますので、詳細についてはお問い合わせください。

体験会について

- 会費お一人様600円です。
- 参加にはご予約が必要となります。詳細については、お問い合わせください。



火曜日

リフレッシュバトン®



3月23日(火) 14:00~15:00

体験会

【講師】荒木友子
【時間】14:00~15:00
【定員/対象】1・2期▶20名/中学生以上男女
【受講料】1期▶6,000円・2期▶5,400円



1期~4期 《年39回》 | 1期▶4月13日スタート
2期▶7月 6日スタート

火曜日

太極拳



【講師】早坂ひで子
【時間】10:00~11:00
【定員/対象】1・2期▶15名/一般男女
【受講料】各期▶7,200円



1期~2期 《年24回》 | 1期▶4月 6日スタート
2期▶8月24日スタート

木曜日

リラックスヨガ(日中)



リラックス効果があるソフトで優しいヨガです。緩やかに無理なく自分のペースで呼吸と動きを感じてください。



1期~4期 《年36回》 | 1期▶4月15日スタート
2期▶7月 1日スタート

金曜日

スローエアロビック&癒やしのヨガ



3月26日(金) 10:00~11:00

体験会

【講師】渡部留美子
【時間】10:00~11:00
【定員/対象】各期▶15名/45歳以上一般男女
【受講料】各期▶6,000円



1期~4期 《年39回》 | 1期▶4月 9日スタート
2期▶7月 2日スタート

火曜日

夜yoga



深い呼吸によるメンタルバランスの安定や、姿勢や体の歪み・肩こり・腰痛の改善などが期待できます。



【講師】相川めぐみ(GILL)
【時間】19:00~20:00
【定員/対象】1期▶30名・2期▶35名/中学生以上男女
【受講料】1期▶6,000円・2期▶6,600円

1期~3期 《年31回》 | 1期▶4月13日スタート
2期▶9月28日スタート

火曜日

ボディシェイプエアロ



5月25日(火) 19:30~20:30

体験会

受付開始/4月12日(月)~

【講師】向田陽子
【時間】19:30~20:30
【定員/対象】1期▶30名・2期▶18名/中学生以上男女
【受講料】1期▶5,400円・2期▶4,800円



1期~4期 《年35回》 | 1期▶4月13日スタート
2期▶7月13日スタート

水曜日

ボクシングエクササイズ



鏡に自分を写しだし、パンチやキックを行う事でストレス発散に!二の腕を引き締め、ヒップアップ効果も狙えます。



【講師】遠藤裕久
【時間】19:30~20:15
【定員/対象】1期▶35名・2期▶15名/中学生以上男女
【受講料】各期▶7,000円

1期~4期 《年40回》 | 1期▶4月14日スタート
2期▶7月 7日スタート

木曜日

ピラティス



正しい姿勢を身体に覚えさせることで、骨盤の歪みを整える効果や腰痛改善、肩こり改善にも効果があると言われています。



【講師】伊藤咲良
【時間】19:30~20:30
【定員/対象】1期▶30名・2期▶35名/中学生以上男女
【受講料】1期▶6,000円・2期▶7,200円

1期~3期 《年32回》 | 1期▶4月 8日スタート
2期▶9月 9日スタート

水曜日

テニスレッスン



ダブルステニス

【講師】井上裕貴
【時間】11:00~13:00
【定員/対象】8名/一般男女

詳細についてはお問い合わせください



「こども水泳教室」の開催について

「こども水泳教室」につきましては、4月からの開催は見送りとさせていただきます。なお、開催が決まりましたらホームページ等でお知らせをいたします。

参加者の皆さまへのご協力をお願いいたします

今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、教室やイベントをやむを得ず中止する場合がございます。



入口での手指の消毒の実施をお願いします。



館内では参加者の皆さま間での距離の確保をお願いします。



館内でのマスク着用をお願いします。
マスク着用での受講となります。



体調がすぐれない時は来園をご遠慮ください。

4～9月のイベント

※後期は秋号に掲載します。

※(社)モンテディオ山形の社員 ※お子様向け ※Tendo健康マイレージ対応

山形県総合運動公園

5月 ココロ・カラダ整えよう ゆったりストレッチ&姿勢改善・骨盤調整ヨガ

5月15日 土曜日／剣道場

【講師】秋葉裕子(株)フクシ・エンタープライズ
【時間】10:00～11:20
【定員/対象】30名/中学生以上一般男女
【受講料】800円

無理なくストレッチを行いながら、強ばった関節や身体をほぐし動きやすい状態にし、ヨガのポーズで骨盤周辺をメインに姿勢バランスを整え、腰痛予防・改善やダイエット効果を。



受付開始/4月12日(月)～

6月 楽しく動いて脂肪燃焼 ダイナミックストレッチ&ステップエクササイズ

6月26日 土曜日／剣道場

【講師】秋葉裕子(株)フクシ・エンタープライズ
【時間】10:00～11:20
【定員/対象】30名/中学生以上一般男女
【受講料】800円

動きのあるストレッチを行いながら、身体を温め、ケガ予防とより動きやすい状態にし、有酸素運動によって脂肪燃焼の効果を引き出していく内容。



7月 バランスよくシェイプアップ ピラティス&ボディメイクヨガ

7月3日 土曜日／剣道場

【講師】秋葉裕子(株)フクシ・エンタープライズ
【時間】10:00～11:20
【定員/対象】30名/中学生以上一般男女
【受講料】800円

ピラティスを行いながら、身体機能向上や体幹を安定させ、おなか周りを引き締めます。また、おなか周りを中心に引き締めるポーズを行い体幹強化とシェイプアップさせる内容。



6月開催予定 ガーデニング 教室

【講師】出羽園
【定員/対象】25名/一般男女
【受講料】1回3,600円



悠創の丘

5月開催予定

たけのこ掘り 体験



※写真は以前のものです。

同日開催(予定)

たけのこ祭



※写真は以前のものです。

「たけのこ掘り体験」、「たけのこ祭り」の日程及び詳細は悠創館または総合運動公園までお問い合わせください。

西藏王公園

5月開催予定

健康ウォーキング &自然観察 in西藏王



5月開催予定

親子 ハイキング



西藏王公園開催の各イベント日程及び詳細は、お問い合わせください。



※写真は以前のものです。

6月開催予定

芝生広場でヨガ を楽しもう



8月開催予定

親子スポーツ& 工作体験



※写真はイメージです。

9月開催予定

スポーツ体験& モンテランド



※写真はイメージです。

★詳細日程・お申し込みに関しては、お問い合わせまたはホームページにてご確認ください。

参加者の皆さまへのご協力をお願いいたします

各会場にて新型コロナウイルス感染症の対策と予防を行っています。皆さまのご協力とご理解をよろしくお願いいたします。



入口での手指の消毒の実施をお願いします。



館内では参加者の皆さま間での距離の確保をお願いします。



館内でのマスク着用をお願いします。
マスク着用での受講となります。



体調がすぐれない時は来園をご遠慮ください。

各教室への参加申し込み方法

直接来園による申し込み

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し込みください。複数のお申し込みをされる場合は、それぞれ別の申込書に記入してください。

銀行振込を利用した申し込み

お電話で定員数を確認してから、弊社指定口座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。振込手数料はお客様ご負担となります。尚、詳細についてはお問い合わせください。

[申し込み先・問い合わせ先]

山形県総合運動公園 | 悠創の丘 | 西藏王公園指定管理者

株式会社モンテディオ山形 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 <http://park.montedio.co.jp/>



アクセスマップ



ご存じですか?

TendoすこやかMy進事業(天童市連携事業)
Tendo健康マイレージで
お得に健康づくりができます!



天童市内にお住まいの20歳以上の方を対象に上のマークの付いた教室にご参加いただくと、1回の参加で10ポイントが貯まります。50ポイントを貯めて応募すると抽選で素敵な景品が当たります。

詳しくは、webで

モンテディオ山形 指定管理事業

検索

