

# スポーツ & カルチャー教室

Montedio  
YAMAGATA

好評受付中!!

定員について

●先着順の受付のため、定員になり次第締め切りとさせていただきます。ただし、こども水泳教室とダブルステニス教室は除きます。

●最少遂行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。

☀️ = 日中コース ※ お子様向け  
🌙 = 夜間コース ※ 初心者向け

## 山形県総合運動公園スポーツ教室 秋・冬コース

おすすめ

**月** 曜日  
背筋 シャツキリ 元気ワク湧く体操教室

2期 ▶ 開催中!  
3期 ▶ 12月11日(月)スタート

[講師] 山口 馨(山形県エアロビック協会)  
[時間] 10:00~11:00  
[定員] 15名/一般男女  
[受講料] 2期 ▶ 700円×6回  
3期 ▶ 700円×4回

**水** 曜日  
はつらつ教室

3期 ▶ 10月11日(水)スタート  
4期 ▶ 1月10日(水)スタート

[講師] 渡部 留美子(山形県エアロビック協会)  
[時間] 13:00~14:00  
[定員] 20名/一般男女  
[受講料] 各期 ▶ 600円×5回

**金** 曜日  
3期 格闘系(ボクシング)& ミニボールエクササイズ

3期 ▶ 9月29日(金)

[講師] 笹原 浩平(株)フクシ・エンタープライズ  
[時間] 19:00~20:00  
[定員] 15名/中学生以上男女  
[受講料] 700円

体験会 募集中!

**火** 曜日  
スッキリヨガ

3期 ▶ 10月17日(火)スタート  
4期 ▶ 1月16日(火)スタート

[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] 35名/中学生以上男女  
[受講料] 3期 ▶ 600円×10回  
4期 ▶ 600円×9回

**火** 曜日  
24式太極拳

2期 ▶ 9月12日(火)スタート

[講師] 早坂 ひで子 (山形県太極拳協会講師)

[時間] 10:00~11:00  
[定員] 16名/一般男女  
[受講料] 600円×12回

残りわずか

**火** 曜日  
リフレッシュバレトン®

3期 ▶ 10月10日(火)スタート  
4期 ▶ 1月9日(火)スタート

[講師] 荒木 友子  
[時間] 14:00~15:00  
[定員] 20名/中学生以上男女  
[受講料] 3期 ▶ 600円×10回  
4期 ▶ 600円×9回

**木** 曜日  
リラックスヨガ

3期 ▶ 10月12日(木)スタート  
4期 ▶ 1月11日(木)スタート

[講師] 斎藤 やよい  
[時間] 14:00~15:00  
[定員] 35名/中学生以上男女  
[受講料] 3期 ▶ 600円×9回  
4期 ▶ 600円×8回

**金** 曜日  
ZUMBA®

3期 ▶ 10月6日(金)スタート  
4期 ▶ 1月5日(金)スタート

[講師] 太田 典子  
[時間] 14:00~15:00  
[定員] 30名/中学生以上男女  
[受講料] 各期 ▶ 600円×8回

**金** 曜日  
初めて取り組む太極拳

2期 ▶ 9月8日(金)スタート

[講師] 早坂 ひで子 (山形県太極拳協会講師)

[時間] 14:00~15:00  
[定員] 16名/一般男女  
[受講料] 600円×12回

残りわずか

日中コース

**火 水 木 金** 曜日  
ダブルステニス

3期抽選申込期間 ▶ 9月1日(金)~9月10日(日)まで  
4期抽選申込期間 ▶ 12月1日(金)~12月10日(日)まで

[講師] 櫻井 裕和、佐藤 悠貴(BTA)、井上 裕貴(Antelopeテニススクール)  
[時間] ①火曜ダブルステニス 10:00~12:00  
②水曜ダブルステニス 10:00~12:00、12:00~14:00  
③木曜ダブルステニス 10:00~12:00  
④金曜ダブルステニス 10:00~12:00、12:00~14:00  
[定員] 8名/一般男女  
[受講料] 各曜日により異なりますのでお問合せください

**金** 曜日  
水泳教室

トライコース小1・小2  
トライコース小3・小4

[講師] (株)フクシ・エンタープライズ  
[時間] 小1・小2 ▶ 17:00~18:00  
小3・小4 ▶ 18:00~19:00  
[定員] 14名  
[受講料] 各コース ▶ 1,000円×15回

夜間コース

**火** 曜日  
夜yoga

2期 ▶ 10月10日(火)スタート  
3期 ▶ 1月9日(火)スタート

[講師] 相川 めぐみ(GILL)  
[時間] 19:00~20:00  
[定員] 35名/中学生以上男女  
[受講料] 3期 ▶ 600円×10回  
4期 ▶ 600円×9回

**火** 曜日  
ボディシェイプエアロ

3期 ▶ 10月3日(火)スタート  
4期 ▶ 1月16日(火)スタート

[講師] 向田 陽子  
[時間] 19:30~20:30  
[定員] 35名/中学生以上男女  
[受講料] 3期 ▶ 600円×9回  
4期 ▶ 600円×8回

**水** 曜日  
ボクシングエクササイズ

3期 ▶ 10月4日(水)スタート  
4期 ▶ 1月10日(水)スタート

[講師] 遠藤 裕久(TANNECT)  
[時間] 19:30~20:15  
[定員] 35名/中学生以上男女  
[受講料] 3期 ▶ 700円×10回  
4期 ▶ 700円×9回

**木** 曜日  
ピラティス

3期 ▶ 10月5日(木)スタート  
4期 ▶ 1月4日(木)スタート

[講師] 伊藤 咲良  
[時間] 19:30~20:30  
[定員] 35名/中学生以上男女  
[受講料] 各期 ▶ 600円×10回

**金** 曜日  
3期 格闘系(ボクシング)& ミニボールエクササイズ **New**  
4期 格闘系(ボクシング)& シェイプアップ筋トレ **New**

3期 ▶ 10月20日(金)スタート  
4期 ▶ 1月5日(金)スタート

[講師] 笹原 浩平(株)フクシ・エンタープライズ  
[時間] 19:00~20:00  
[定員] 15名/中学生以上男女  
[受講料] 各期 ▶ 700円×8回

アクセスマップ

山形県総合運動公園(天童市)  
山形県総合運動公園(NDソフトスタジアム山形)

西藏王公園(山形市)

詳しくは、Webで

モンテディオ山形 指定管理事業

検索



山形のスポーツはモンテディオ山形が応援します。

