



—— スポーツ教室 ——

**5歳若返るための  
軽運動&ウォーキング&脳トレ  
健康教室**  
～気軽に若さを保つ運動で  
健康づくり～

**6月15日（土）開催**

**場所：アリーナ**



「なかなか一人で運動が上手くできない！身体を若く保つ運動のやり方は」と日々感じている方へピンポイントで身体が若返り元気になる軽運動&ウォーキング&脳トレーニングによる運動方法を指導いたします。参加者の皆さんでコミュニケーションを図り、楽しいひと時を過ごしましょう。

時間：10時～12時

受講料：500円（※当日会場で徴収）

定員：先着20名（※事前予約は電話及び直接来園）

※最少催行人数6名に達しなければ開催いたしません。

対象：一般男女

講師：杉本泰寛（スポーツプログラマー（株）モンテディオ山形所属）

持ち物：水分・内履き・タオル・着替え等

受付期間  
5月21日  
～6月12日

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

電話で受付を確認してから、当社指定口座に受講料を振込の上、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。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 | 西蔵王公園指定管理者  
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>



山形のスポーツはモンテディオ山形が応援します

●詳しくは、Webで

モンテディオ山形 指定管理事業

検索



注意事項

- 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。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。