

# 2024年度 山形県総合運動公園 スポーツ教室

## リフレッシュ バレトン

場 所：剣道場 又は 大会議室  
時 間：14:00-15:00  
曜 日：火曜日



### 【内 容】

ストレッチから始まるクラスで、ソールシネシスを行っています。フィットネス・ヨガ・バレエの動きをバランスよく繋ぎ合わせた裸足で行う有酸素運動です。楽しく動いていきましょう。

申込期間	期/回	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3/15~3/31まで	1期 (8回)	4/9	4/16	4/23	5/14	5/28	6/4	6/11	6/18	
6/1~6/30まで	2期 (8回) 大会議室	1	2	3	4	5	6	7	8	9
		7/9	7/16	7/23	7/30	8/20	8/27	9/3	9/24	
9/1~9/29まで	3期 (9回)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
		10/8	10/15	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10
12/1~12/28まで	4期 (9回)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
		1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11

講師 荒木 友子 先生  
受講料 1・2期4,800円、3・4期5,400円 前払  
定員 1・3・4期30名、2期18名  
対象 中学生以上男女  
持ち物 タオル、飲み物、ヨガマット

### 【注意点】

- ① 体調がすぐれない場合や、発熱がある場合は受講をお控えください。
- ② 教室において、許可なく営業活動、勧誘活動、取材活動、ビラ等の配布、張り紙の掲示、撮影等を行う行為を確認した場合は、受講をお断りさせていただきます。
- ③ 弊社へ危害・損害等を与える行為を確認した場合は、受講をお断りさせていただきます。
- ④ 最少催行人数は10名からとし10名に達しない場合は閉講といたします。

### 【キャンセルについて】

開講日を含めない7日前までお申し出いただくと返金いたします。その際は領収書が必要になりますので領収書はなくさずにお持ちください。

### 各教室への 参加申込方法

#### 直接来園での申込

総合受付において、所定の用紙に必要事項を記入のうえ、受講料を添えてお申込みください。複数申込をされる場合は、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の申込

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うえ、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。

#### 申込先・問合せ先

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



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

- 先着順での申込となりますので、定員になり次第締め切りとなります。ただし、子ども水泳教室とダブルステニス教室は除きます。
- 最少催行人数は各教室により異なります。
- 講師都合により、やむを得ず日程が変更になる場合もございます。その場合は代替日を設けて開催いたします。またその場合の返金については基本お返しできません。弊社側で開催が難しいと判断した場合は、返金とさせていただきます。