

スポーツ & カルチャー教室

12月1日(日)より 受付開始!!

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、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ので、詳細についてはお問い合わせください。定員に達しない場合は閉講となる場合がございます。

※ お子様向け
※ 初心者向け

※ 事前予約必要



体験会

月 スポーツダーツ体験会

ダーツは誰でもできるスポーツです。是非体験してみてください!

体験日時 12月9日(月)
12月23日(月)

[講師] 浅野 充照プロ
[時間] 19:00~20:00
[定員] 10名▶小学生以上男女
[受講料] 1回▶500円(当日払) ☎



水 はつらつ教室

ヨガを基本的に行っていますが、最後の15分程歌謡曲や演歌に合わせてスローエアロビックを行います。体力に自信がない方でも頑張らずに楽しめます。

体験日時 12月11日(水) or
12月25日(水)

[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] 10名程度▶一般男女
[受講料] 500円(事前予約、当日払) ☎
参加希望の日にちをお知らせください



木 シェイプアップピラティス体験会

男性の参加もOKです、健康と美容のために!

体験日時 1月16日(木)、30日(木)
2月6日(木)、20日(木)
3月6日(木)、13日(木)

[講師] 宮林 裕子
(横フクシ・エンタープライズ)
[時間] 10:00~11:00
[定員] 20名▶中学生以上男女
[受講料] 1回▶800円(当日払) ☎



火 基礎から始める成人水泳

初めて泳ぐ方、昔少しだけ習ったことがある方などにおすすめです。

体験日時 1月▶7日(火)、21日(火)
2月▶4日(火)、18日(火)
3月▶4日(火)、11日(火)

[講師] 今野 泰伸
(横フクシ・エンタープライズ)
[時間] 10:00~11:00
[定員] 20名▶一般男女
[受講料] 1回▶1人1,200円(当日払) ☎



火 燃焼系!水中ウォーキング

トレーニング要素のあるウォーキングです。

体験日時 1月▶7日(火)、21日(火)
2月▶4日(火)、18日(火)
3月▶4日(火)、11日(火)

[講師] 今野 泰伸
(横フクシ・エンタープライズ)
[時間] 19:00~19:50
[定員] 20名▶一般男女
[受講料] 1回▶1人1,200円(当日払) ☎



水 4泳法レベルアップ水泳

4泳法を習得済みで、もう一段階上のレベルを目指す方が対象です。

体験日時 1月▶8日(水)、22日(水)
2月▶5日(水)、19日(水)
3月▶5日(水)、12日(水)

[講師] 今野 泰伸
(横フクシ・エンタープライズ)
[時間] 19:00~20:00
[定員] 20名▶一般男女
[受講料] 1回▶1人1,200円(当日払) ☎



木 成人水泳

初めての方から、4泳法泳げる方まで幅広く対象とします。

体験日時 1月▶9日(木)、23日(木)
2月▶6日(木)、20日(木)
3月▶6日(木)、13日(木)

[講師] 今野 泰伸
(横フクシ・エンタープライズ)
[時間] 19:00~20:00
[定員] 20名▶一般男女
[受講料] 1回▶1人1,200円(当日払) ☎



土 お風呂でシュワシュワ! 香りがついたバスボムづくり

アロマを使い自分だけのオリジナルの香りがついたバスボムを作ります。

開催日時 12月14日(土) 募集中

[講師] アロマの杜sukima
[時間] 10:00~12:00
[定員] 12名▶小学生以上男女
[受講料] 2,000円(材料費込・事前予約、当日払い) ☎



土日 ハンドリップコーヒーの淹れ方講座 (スイーツ付)

美味しいコーヒーの淹れ方を楽しく学んでみませんか!

開催日時 1月19日(日)、2月8日(土)、3月8日(土)

[講師] すいっちー(オーナー 村井 利勝)
[時間] 10:00~11:30 \ どちらかに
13:00~14:30 \ お申込みください。
[定員] 先着20名▶中学生以上男女(最小催行人数は5名といたします)
[受講料] 土日2,500円/名(事前電話予約、当日支払) ☎
電話:0237-53-6469 携帯:080-8061-0228



水 筆ペン基礎講座(水)

生活に役立つ実用書道、筆ペンの持ち方から、のし袋、芳名帳まで。

開催日時 4期▶1月15日(水) スタート

[講師] 阿部 美江子
[時間] 19:30~20:30
[定員] 20名▶一般男女
[受講料] 4期▶6回コース6,900円(材料費込、前払)



木 モンテディオプログラミング教室 隔週(木)

公式HP▶<https://d-school-yamagata7.com/tendo>

開催日時 1月9日(木)、16日(木)、23日(木) 募集中
2月6日(木)、13日(木)、20日(木) 募集中
3月6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木) 募集中

[講師] 横サム・コミュニケーションズ
[時間] 17:30~19:00
[定員] 8名▶小学生
[受講料] 月▶9,800円
掲載しているHPまたは二次元バーコードからお申込みください。



また、申込や詳細内容についても、直接D-SCHOOLまでお問合せください。

西蔵王公園

日 冬を楽しむ森さんぽ

冬の西蔵王公園でノルディックスキー、スノーシューなど自分のスタイルで、ゆっくり自然を楽しみます。

開催日時 2月2日(日)

[時間] 10:00~12:00
[定員] 15名
[受講料] 500円
用具レンタル1,000円



日 西蔵王公園冬キャンプ

冬季閉鎖中の西蔵王公園キャンプ場を特別に開放いたします。冬のデイキャンプを楽しみます。

開催日時 2月2日(日)

[時間] 9:30~15:30
[定員] 10組
[参加料] 500円



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 スポーツ&カルチャー

検索



スポーツ&カルチャー教室

冬号

ライフスタイルに合わせて楽しく学べます!

▶お申し込みについては、お問い合わせまたはホームページにてご確認ください。

※お子様向け ※初心者向け ※事前予約必要

日中コース

夜間コース

火曜日

スッキリヨガ

運動に自信がない方でも無理なく取り組むことができます。

開催日時 4期 ▶ 1月7日(火)スタート

【講師】宮林 裕子
(株)フクシ・エンタープライズ

【時間】10:00~11:00

【定員】35名 ▶ 一般男女

【受講料】4期 ▶ 600円×10回(前払)



火曜日

リフレッシュバレトン®

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素足で行うエクササイズです。

開催日時 4期 ▶ 1月7日(火)スタート

【講師】荒木 友子

【時間】14:00~15:00

【定員】30名 ▶ 中学生以上男女

【受講料】4期 ▶ 600円×9回(前払)



水曜日

はつらつ教室

最後の15分程、歌謡曲や演歌に合わせてスローエアロビックを行います。

開催日時 4期 ▶ 1月8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】4期 ▶ 600円×5回(前払)



木曜日

リラックスヨガ

日中の時間帯での開催のため主婦層の方に人気がありますが、性別問わずご参加いただけます。

開催日時 4期 ▶ 1月9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】4期 ▶ 600円×8回(前払)



金曜日

ZUMBA®

Zumbaは世界中で大人気のダンスエクササイズです。アップビートな世界各国のリズムに乗せて楽しく体を動かします。

開催日時 4期 ▶ 1月10日(金)スタート

【講師】太田 典子

【時間】14:00~15:00

【定員】40名 ▶ 中学生以上男女

【受講料】4期 ▶ 600円×8回(前払)



火曜日

夜yoga

仕事帰りの時間帯で開催するので、気持ちを静める効果も期待できます。

開催日時 4期 ▶ 1月7日(火)スタート

【講師】佐藤 藍
(GILL)

【時間】19:00~20:00

【定員】35名 ▶ 中学生以上男女

【受講料】4期 ▶ 600円×9回(前払)



火曜日

ボディシェイプエアロ

色々なリズムで体を動かし、効率よくボディラインを整えていきます。

開催日時 4期 ▶ 1月14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】4期 ▶ 600円×8回(前払)



水曜日

ボクシングエクササイズ

パンチやキックでストレス発散に。滝汗流してダイエットにピッタリです。

開催日時 4期 ▶ 1月8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】4期 ▶ 700円×9回(前払)



木曜日

ピラティス

骨盤を正常に戻し姿勢改善やしなやかな体を目指したい方には是非お勧めの教室です。

開催日時 4期 ▶ 1月9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】4期 ▶ 600円×8回(前払)



火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

テニス教室 ダブルステニス

開催日時 4期 ▶ 抽選申込期間 12月1日(日)~12月8日(日)まで
※お一人様2件までの申込とさせていただきます。

【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】火曜ダブルステニス 10:00~12:00

水曜ダブルステニス 10:00~12:00

木曜ダブルステニス 10:00~12:00

金曜ダブルステニス 10:00~12:00

【受講料】各曜日により異なりますのでお問い合わせください(抽選後支払)



抽選申込について「モンテディオ山形スポーツ&カルチャー」を検索のうえ、ダブルステニス教室のバナーをご覧くださいWEBにてお申し込みください。

土曜日

不定期開催教室ZUMBA®

世界中で大人気のダンスエクササイズです。年齢にかかわらずどなたでも楽しめます。

開催日時 12月7日(土) 募集中
1月11日(土) 受付開始12月1日(日)

【講師】小池 千香子、向田 陽子

【時間】12月は18:30~19:30

1月は14:00~15:00

【定員】40名 ▶ 中学生以上男女

【受講料】1回 ▶ 800円(当日払) ☎



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。※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。ただしダブルステニス教室は除きます。

銀行振込を利用したの申し込み

電話で申込状況を確認してから、当社指定口座に受講料をお振込みください。手数料は、お客様ご負担となります。

お振込後は必ず右記の電話番号までご連絡ください。

その他

※最少催行人数は各教室により異なります。定員に達しない場合は閉講といたします。※災害などが発生した場合、教室やイベントをやむを得ず中止にする場合もございます。

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

https://montedioschool.jp/

