

2025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、ソールシンセ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	10
3/15~3/30まで※1	1期 (8回)	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/10	6/17		
6/1~6/23まで※1	2期 (9回) 大会議室	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	8/19	8/26	9/9	9/30	
9/1~9/28まで※1	3期 (10回)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		10/7	10/14	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16
12/1~12/28まで※1	4期 (9回)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1/6	1/13	1/20	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	

講師 荒木 友子 先生
受講料 1期 4,800円、2・4期 5,400円、3期 6,000円（前払）
定員 1・3・4期30名、2期20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 教室内において、許可なく営業活動、勧誘活動、取材活動、ピラ等の配布、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なる場合があります。

※1 申込期間を過ぎても申込可能な場合がありますので、詳細についてはお問合せください

【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

電話で申込状況を確認してから、当社指定口座にお振込みください。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 山形県童童市山王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 スポーツ&カルチャー

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、こ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。