

# スポーツ & カルチャー教室



## 春号

2025 3月 ▶ 2025 6月

### 3月15日(土)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
- ※ 事前予約必要
- ※ 初心者向け

NEW 体験会

**土 NEW ピックルボール体験会**

テニスとバドミントンと卓球を組み合わせたアメリカで最も成長しているスポーツです。皆さん是非体験してみませんか?

体験日時 3月29日(土)


[講師] 山上 歳則(ピックルボールやまがた代表)

[時間] 10:00~12:30

[定員] 12名 ▶ 一般男女

[受講料] 1回 ▶ 650円(当日払) ☎

※詳細はお問合せください



**木 NEW はじめての中国語 体験会**

ゼロから始める中国語教室体験会です。中国語にまずは触れてみましょう。

体験日時 4月10日(木)

オンライン申込みのみ

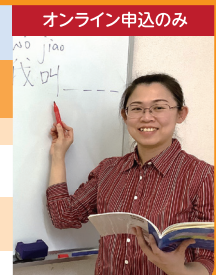
[講師] 田川 青伊(ジェイムズ英会話)

[時間] 19:00~20:15

[定員] 15名 ▶ 中学生以上男女

[受講料] 1回 ▶ 1,700円(オンライン申込みのみ)

※詳細はお問合せください



**木 NEW はじめての韓国語 体験会**

初めて韓国語を習う方のための体験会になります。まずは簡単な挨拶から始めてみませんか?

体験日時 4月17日(木)


[講師] ユ・インソン

[時間] 19:00~20:15

[定員] 12名 ▶ 中学生以上男女

[受講料] 1,500円(当日払) ☎

※詳細はお問合せください



カルチャー教室

**火 韓国語会話**

開催日時 4月15日(火)~後期スタート


[講師] アン・インスク(ジェイムズ英会話)

[時間] 19:00~20:15

[定員] 14名 ▶ 中学生以上男女

[受講料] 全18回 ▶ 34,200円(前払)(教材費別途2,200円) 2回分割払い可 前半9回分を4月6日までにお支払いください

※詳細はお問合せください



**水 初心者書道講座**

筆と墨を使って素敵な文字を書くコツを学びましょう。講座の最後には自分だけの書作品が出来上がります。


開催日時 1期 4月9日(水)~スタート

[講師] 須藤 庸子

[時間] 19:00~20:00

[定員] 10名 ▶ 年齢不問

[受講料] 1期 ▶ 6回コース 6,900円(材料費込、前払)



**水 ステップアップ韓国語**

開催日時 4月16日(水)~スタート


[講師] アン・インスク(ジェイムズ英会話)

[時間] 19:00~20:15

[定員] 12名 ▶ 中学生以上男女

[受講料] (教材費別途2,000円程度の追加購入有り) ※2回分割払い可 前半6回分を4月6日までにお支払いください

※詳細はお問合せください



**水 ガーデニング教室**

夏の暑さに強いジニアを主役に、カラフルで長持ちする寄せ植えを作ります!


開催日時 5月28日(水) 受付開始5月上旬予定

[講師] 株出羽園

[時間] 19:00~20:30

[定員] 30名 ▶ 一般男女

[受講料] 3,600円(前払)



**木 NEW はじめての中国語**

挨拶や覚えていると便利なフレーズを台湾出身の講師がゆっくり丁寧に指導します。山形への観光客との会話や旅行準備に始めませんか?

開催日時 4月17日(木)スタート

オンライン申込みのみ


[講師] 田川 青伊(ジェイムズ英会話)

[時間] 19:00~20:15

[定員] 15名 ▶ 中学生以上男女

[受講料] 全17回 ▶ 28,900円(前払)

※教材費別途3,000円程度 ※詳細はお問合せください



**木 NEW はじめての韓国語**

開催日時 4月24日(木)スタート


[講師] ユ・インソン

[時間] 19:00~20:15

[定員] 12名 ▶ 中学生以上男女

[受講料] 全20回 ▶ 38,000円(前払)(教材費別途1,430円) ※2回分割払い可 前半10回分を4月13日までにお支払いください

※詳細はお問合せください



**土 NEW 英会話サロン 初級**

英語を話したいけど、その機会がない方におすすめ!初級は英検3級~準2級程度が対象。学びながら英語で参加者が語り合うサロンを開催!

開催日時 4月5日(土)スタート

[講師] ジェイムズ英会話講師

[時間] 10:00~11:30

[定員] 15名 ▶ 高校生以上/社会人

[受講料] 1回 ▶ 2,800円



**土 NEW 英会話サロン 中上級**

英語を話したいけど、その機会がない方におすすめ!中上級は英検2級~準1級程度が対象。学びながら英語で参加者が語り合うサロンを開催!

開催日時 4月19日(土)スタート

[講師] ジェイムズ英会話講師

[時間] 10:00~11:30

[定員] 15名 ▶ 高校生以上/社会人

[受講料] 1回 ▶ 2,800円



**土 苔盆景 森のツリーハウス**

植物と苔を使い小さな森を鉢の中に作り、風の呼のオリジナル添配、小さなツリーハウスやハシゴを飾ります。自分だけの小さな森の物語を作ってみませんか?


開催日時 5月31日(土)

[講師] サトウ エリコ(風の呼)

[時間] 10:00~12:00

[定員] 20名 ▶ 年齢不問

[受講料] 1回 ▶ 2,800円(前払)



**土 不定期ズンバ®**

開催日時 4月12日(土) 受付開始3月15日(土)  
5月17日(土) 受付開始4月1日(火)  
6月7日(土) 受付開始4月1日(火)


[講師] 太田 典子・小池 千香子・向田 陽子

[時間] 4月は18:30~19:30、5-6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) ☎

※詳細はお問合せください



西蔵王公園

**日 NEW ラジコン体験会**

あまり経験することが出来ないラジコンを体験できる絶好の機会です。

開催日時 4月27日(日)

[時間] 10:00~16:00

[受講料] 300円(15分)

※当日先着順で受付



**月 NEW ツリークライミング体験**

身近な自然の中で、安全な専用ギアとロープを使用して、木に登ります。木と友だちになり自然にやさしい心を育みます。

受付日は決定次第ホームページに掲載

開催日時 5月5日(月・祝)

[講師] 笹原 浩(ツリークライミングベにはな)

[時間] 9:00~15:50

[定員] 各回 ▶ 8名

[受講料] 大人2,000円(高校生以上) 子供1,500円(小中学生) 親子ペア3,000円(小中学生の親子対象)



**火 NEW 自然観察会**

心魅かれる草木たちの興味ある話を楽しみながら、春のひと時を自然観察で過ごしてみませんか。

受付日は決定次第ホームページに掲載

開催日時 5月27日(火)

[講師] 植物案内人 佐竹 恵一 遠藤 敏雄

[時間] 9:30~12:30

[定員] 25名

[受講料] 600円



**日 NEW パルクールイベント**

GWは西蔵王でアクティブに!小学生向けパルクール体験会開催!自然の中で体を動かし、楽しくチャレンジしよう!

開催日時 5月4日(日・祝)

[講師] 荒木 優希(Chimaira)

[時間] 未定

[定員] 未定

[受講料] 未定

※詳細は決定次第ホームページ <https://www.montedioschool.jp/>に掲載いたします。



日中コース

火 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 1期 4月8日(火)スタート
講師 宮林 裕子

火 はじめてみよう24式太極拳
初めて太極拳をされる方でも問題なく始められます。
開催日時 1期 4月22日(火)スタート
講師 早坂 ひで子

火 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 1期 4月8日(火)スタート
講師 荒木 友子

水 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 1期 4月9日(水)スタート(第1・第3)
講師 渡部 留美子

木 NEW スマイルウォーキング×軽運動
四季を感じながらコミュニケーションをとり、足腰を丈夫にする為運動公園を歩いたり、トラック室内上で明るく楽しく軽運動をします。
開催日時 1期 4月17日(木)スタート(第1・第3)
講師 五十嵐 早苗

木 NEW スマイルエクササイズ
自分の心体を今より少しでも高め、明るく前向きに過ごせるようにする健康増進クラスです。
開催日時 1期 4月10日(木)スタート(第2・第4)
講師 五十嵐 早苗

木 NEW シェイプアップピラティス
疲れにくい体を作るために最適なエクササイズです、男性の参加もOK、美容と健康のために。
開催日時 1期 4月10日(木)スタート
講師 宮林 裕子

木 リラックスヨガ
日中の時間帯での開催の為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 1期 4月10日(木)スタート
講師 斎藤 やよい

金 ズンバ®
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 1期 4月11日(金)スタート
講師 太田 典子

金 初めて取り組む太極拳
太極拳が初めての方、初級者の方が対象のクラスです。
開催日時 1期 4月18日(金)スタート
講師 早坂 ひで子

テニス教室
ダブルステニス
ダブルスの経験がない方も基礎から学ぶことができます。一緒に楽しくプレーしましょう。
開催日時 1期 抽選申込期間 3月15日~3月23日まで
講師 櫻井 裕和、佐藤 悠貴(BTA)

水泳教室

水 チャレンジコース(小1~6)
金 めだかコース(年中・年長)
金 トライコース(小1~4)
開催日時 1期 4月30日(水)スタート
講師 (株)フクシ・エンタープライズ

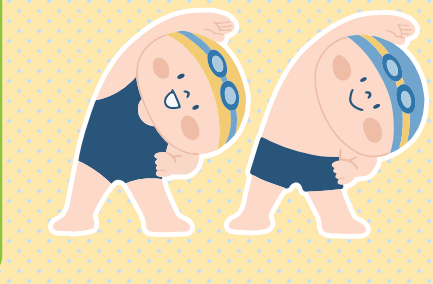
火 NEW 基礎から始める成人水泳
初めて泳ぐ方、昔少しだけ習ったことがある方などにお勧めです。
開催日時 1期 4月8日(火)スタート
講師 今野 泰伸

火 NEW 燃焼系!水中ウォーキング
働く世代をターゲットとした、トレーニング要素のあるウォーキングです。
開催日時 1期 4月8日(火)スタート
講師 今野 泰伸

水 NEW 4泳法レベルアップ水泳
4泳法を習得済みでもう一段上のレベルを目指す方が対象です。
開催日時 1期 4月9日(水)スタート
講師 今野 泰伸

木 NEW 成人水泳
初めての方から、4泳法泳げる方まで。泳ぎ方を習得・改善したい方にお勧めです。
開催日時 1期 4月10日(木)スタート
講師 今野 泰伸

日 NEW インジョイアクアピクス
音楽に合わせて楽しく有酸素運動を行います。水中運動が初めての方からダイエットしたい方まで。
体験日時 1期 4月27日(日)スタート
講師 宮林 裕子



夜間コース

火 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 1期 4月15日(火)スタート
講師 佐藤 藍

火 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 1期 4月8日(火)スタート
講師 向田 陽子

水 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 1期 4月9日(水)スタート
講師 遠藤 裕久、阿部 桂太

木 ピラティス
骨盤を正常の位置に戻し姿勢やしなやかな体を目指したい方に是非お勧めです。
開催日時 1期 4月10日(木)スタート
講師 伊藤 咲良

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。

銀行振込を利用した申し込み

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。

インターネットからの申し込み

右の二次元コードまたは下記URLから該当の講座ページを御覧いただき、リンクされている専用ページからお申し込みください。

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
TEL.023-655-5900
FAX.023-655-5907
https://montedioschool.jp/