

スポーツ
&
カルチャー教室

秋冬号

2025
9月
2026
3月9月2日(火)より
受付開始!!

- 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と子ども水泳教室は除きます。
- 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

月 アクアZUMBA® 体験会 NEW

一曲完結のラテンの音楽に合わせながら楽しく有酸素運動をおこないます。

体験日時

9月22日(月) 受付中

二次元コードでの事前予約

11月10日(月) 受付中

【講師】小池 千香子 【定員】20名 ▶ 中学生以上男女
【時間】19:00~20:00 【受講料】1,200円(当日払)

火 俳句を詠む 体験会 NEW

実際に自分なりの俳句を作って句会をします。やってみようかな、がスタート。自分の俳句を作ってみよう。

体験日時 9月30日(火) 受付中

【講師】伊藤 ふみ(山形県俳人協会幹事長)
【時間】13:30~15:00
【定員】10名 ▶ 一般男女
【受講料】1,000円(当日払)

月 アクアビクス 体験会 NEW

音楽に合わせて楽しく有酸素運動を行います。平日の夜にアクアビクスの体験会を開催いたしますので、お仕事帰りに是非一度ご参加ください。

体験日時

10月27日(月) 受付中

二次元コードでの事前予約

12月8日(月) 受付中

【講師】小池 千香子 【定員】20名 ▶ 中学生以上男女
【時間】19:00~20:00 【受講料】1,200円(当日払)

水 はじめての韓国語 水曜 体験会 NEW

10月からスタート予定の初めて韓国語を学ぶ方向向けの体験会です。前回見逃した方は是非一度受けてみてください。

体験日時 9月24日(水) 受付中

【講師】パク・ヘオク
【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)

月 ピックルボール 体験会 NEW

テニスと卓球とバドミントンを組み合わせた全く新しいスポーツです。前回大好評の為、お早めにお申込みください。

体験日時 11月3日(月・祝) 受付中

【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 二次元コードでの事前予約
【定員】12名 ▶ 中学生以上男女 ※但し応募多数の場合は抽選
【受講料】1人700円(当日払)

水 はじめての中国語 水曜 体験会 NEW

10月からスタート予定の初めて中国語を学ぶ方向向けの体験会です。前回見逃した方は是非一度受けてみてください。

体験日時 9月24日(水) 受付中

【講師】田川 青伊(ジェイムズ英会話)
【時間】19:00~20:15
【定員】15名 ▶ 高校生以上男女
【受講料】1,700円(Web申込のみ)

山形県総合運動公園

土 不定期ZUMBA®

世界中で大人気のダンスエクササイズです。

開催日時 9月27日(土)・10月4日(土)・10月18日(土) 受付中
11月8日(土)・12月20日(土) 10月1日(水) 受付開始【講師】太田 典子・小池 千香子・向田 陽子
【時間】10月4日、12月20日のみ18:30~19:30それ以外は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)

土 暗闇ボクシング

暗闇の中で行うボクシングで普段のストレスも吹き飛ばしましょう!

開催日時 10月4日(土) 受付中 12月14日(日) 10月1日(水) 受付開始

【講師】遠藤 裕久
(THANNECT(株))
【時間】18:30~19:30
【定員】50名 ▶ 中学生以上男女
【受講料】1人 ▶ 1,000円(前払)

月 イベントZUMBA®

年に1回のスペシャルイベント、是非ご参加ください!

開催日時 10月13日(月・祝) 受付中

【講師】太田 典子・堀米 千伊
【時間】13:30~14:45
【定員】80名 ▶ 中学生以上男女
【受講料】1人 ▶ 1,500円(当日払) 二次元コードでの事前予約

火 ステップアップ韓国語2 火

ハングルの読み書きが出来る方を対象とした講座で、読み書きは教えません(初中級)※前期から引き続き開講中の為、詳細についてはお問合せ下さい。

開催日時 10月14日(火) スタート 受付中

【講師】チェ・ユンヨン 【定員】14名 ▶ 中学生以上男女
【時間】19:00~20:15
【受講料】全15回28,500円(前払)(教材費別途2,200円)
※2回分割払い可、前半9回分を9月30日までに支払ってください。

水 ステップアップ韓国語 水 NEW

ハングルの読み書きが出来る方を対象とした講座で、読み書きは教えません(初中級)※新教材で一からのスタートです。

開催日時 10月15日(水) スタート 受付中

【講師】リ・ヒジュン 【定員】12名 ▶ 中学生以上男女
【時間】19:00~20:15
【受講料】全15回28,500円(前払)(教材費別途2,200円)
※2回分割払い可、前半9回分を9月30日までに支払ってください。

水 はじめての韓国語 水 NEW

10月から始まる初めて韓国語を習いたい方への水曜夜の講座が出来ました。一から読み書きを習っていきます(入門)

開催日時 10月15日(水) スタート 受付中

【講師】パク・ヘオク 【定員】12名 ▶ 中学生以上男女
【時間】19:00~20:15
【受講料】全16回30,400円(前払)(教材費別途1,430円)
※2回分割払い可、前半9回分を10月3日までに支払ってください。

水 はじめての中国語 水 NEW

気になる中国語をゼロから学びたい方向向けの講座です。

開催日時 10月15日(水)

【講師】田川 青伊(ジェイムズ英会話)
【時間】19:00~20:15
【定員】15名 ▶ 高校生以上男女
【受講料】全15回25,500円(前払) Web申込のみ

水 ガーデニング教室 水

11月「ピオラと球根の寄せ植え」、12月「和テイストの寄せ植え」

開催日時 11月5日(水)・12月3日(水) 受付中

【講師】(株)出羽園 【定員】30名 ▶ 一般男女
【時間】19:00~20:30 【受講料】3,600円(前払)
※場合によっては、定員となっている場合がありますので予めご了承ください。

木 はじめての韓国語 木

4月からスタートしている、はじめて韓国語を習いたい方への講座です。一から読み書きを習っていきます(入門)※前期から引き続き開講中の為、詳細についてはお問合せ下さい。

開催日時 10月16日(木) スタート 受付中

【講師】ユ・インソン 【定員】12名 ▶ 中学生以上男女
【時間】19:00~20:15 【受講料】全16回30,400円(前払)
※2回分割払い可、前半10回分を9月30日までに支払ってください。(教材費別途1,430円)

木 はじめての中国語 木

気になる中国語をゼロから学びたい方向向けの講座です。※前期から引き続き開講中の為、詳細についてはお問合せ下さい。

開催日時 10月16日(木) スタート 受付中

【講師】田川 青伊(ジェイムズ英会話)
【時間】19:00~20:15
【定員】15名 ▶ 高校生以上男女
【受講料】全15回25,500円(前払) Web申込のみ

土 韓国を今よりもっと好きになる NEW

3回完結のコースです。旅行に使える会話、k-pop等、韓国に興味がある方ならどなたでも参加OK!

開催日時 10月11日(土)・11月8日(土)・12月13日(土) 3回コース 受付中

【講師】パク・ヘオク 【定員】16名 ▶ 中学生以上男女
【時間】10:00~11:45
【受講料】4,800円(前払) Web申込のみ

日 スポGsサイエンス

スポーツ×SDGs×科学を一度に楽しめる新体験型イベント!!

開催日時 10月5日(日)

【時間】10:00~15:00
【受講料】入場無料

※詳細は後日HPに掲載

日 ミニ門松づくり

良い一年を迎えるために、お家にミニ門松を飾って素敵なお正月にしてみませんか?

開催日時 12月21日(日) ※受付日は、決定次第HPに掲載

【講師】吉田 淳(株)吉田商会
【時間】10:00~12:00
【定員】20名 ▶ 中学生以上男女
【受講料】3,800円(前払) ※予定

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(歩くスキー)やスノーシューなどで、スノーハイキングを楽しめます。

開催日時 2026年 2月1日(日)

【時間】10:00~12:00
【定員】20名 ▶ 一般男女
【受講料】500円

西蔵王公園





火曜

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 3期 10月7日(火)スタート 受付中
4期 1月6日(火)スタート 12月2日(火)より受付開始

【講師】 宮林 裕子(㈱フクシ・エンタープライズ)

【時間】 10:00～11:00

【定員】 3期40名、4期35名▶中学生以上男女

【受講料】 3・4期とも同額▶600円×10回 6,000円(前払)

火曜

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 2期 8月26日(火)開講中

【講師】 早坂 ひで子(山形県太極拳協会講師)

【時間】 10:00～11:00

【定員】 16名▶中学生以上男女

【受講料】 2期▶600円×12回 7,200円(前払)

火曜

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 3期 10月7日(火)スタート 受付中
4期 1月6日(火)スタート 12月2日(火)より受付開始

【講師】 荒木 友子

【時間】 14:00～15:00

【定員】 各期30名▶中学生以上男女

【受講料】 3期▶600円×10回 6,000円(前払)
4期▶600円×9回 5,400円(前払)

水曜

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 3期 10月8日(水)スタート 受付中
4期 1月14日(水)スタート 12月2日(火)より受付開始

【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】 各期20名▶一般男女

【受講料】 3期▶600円×6回 3,600円(前払)
4期▶600円×4回 2,400円(前払)

木曜

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 3期 10月9日(木)スタート 受付中
4期 1月8日(木)スタート 12月2日(火)より受付開始

【講師】 宮林 裕子(㈱フクシ・エンタープライズ)

【時間】 10:00～11:00

【定員】 25名▶中学生以上男女

【受講料】 3期▶800円×10回 8,000円(前払)
4期▶800円×9回 7,200円(前払)

木曜

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 3期 10月9日(木)スタート 受付中
4期 1月15日(木)スタート 12月2日(火)より受付開始

【講師】 斎藤 やよい

【時間】 14:00～15:00

【定員】 3期40名、4期35名▶中学生以上男女

【受講料】 3期▶600円×10回 6,000円(前払)
4期▶600円×8回 4,800円(前払)

金曜

ZUMBA®

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 3期 10月3日(金)スタート 受付中
4期 2月13日(金)スタート 12月2日(火)より受付開始

【講師】 太田 典子

【時間】 14:00～15:00

【定員】 3期40名、4期35名▶中学生以上男女

【受講料】 3期▶600円×10回 6,000円(前払)
4期▶600円×5回 3,000円(前払)

金曜

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 2期 8月22日(金)開講中

【講師】 早坂 ひで子(山形県太極拳協会講師)

【時間】 14:00～15:00

【定員】 16名▶中学生以上男女

【受講料】 2期▶600円×12回 7,200円(前払)

※場合によっては定員となっている場合がありますので予めご了承ください。

残りわずか

火曜

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 3期 10月7日(火)スタート 受付中
4期 1月13日(火)スタート 12月2日(火)より受付開始

【講師】 佐藤 藍(GILL)

【時間】 19:00～20:00

【定員】 各期35名▶中学生以上男女

【受講料】 3期▶600円×10回 6,000円(前払)
4期▶600円×8回 4,800円(前払)

火曜

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 3期 10月7日(火)スタート 受付中
4期 1月6日(火)スタート 12月2日(火)より受付開始

【講師】 向田 陽子

【時間】 19:30～20:30

【定員】 3期40名、4期35名▶中学生以上男女

【受講料】 3・4期とも同額▶600円×9回 5,400円(前払)

水曜

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 3期 10月8日(水)スタート 受付中
4期 1月7日(水)スタート 12月2日(火)より受付開始

【講師】 遠藤 裕久、阿部 桂太(THANNECT様)

【時間】 19:30～20:15

【定員】 40名▶中学生以上男女

【受講料】 3期▶700円×10回 7,000円(前払)
4期▶700円×9回 6,300円(前払)

木曜

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は是非お勧めです。

開催日時 3期 10月9日(木)スタート 受付中
4期 1月8日(木)スタート 12月2日(火)より受付開始

【講師】 伊藤 咲良

【時間】 19:30～20:30

【定員】 45名▶中学生以上男女

【受講料】 3期▶600円×10回 6,000円(前払)
4期▶600円×8回 4,800円(前払)

テニス教室

火曜 水曜 木曜 金曜

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出来ます。一緒に楽しくプレーしましょう。

開催日時 3期 抽選申込期間 9月2日(火)～9月10日(水)まで
4期 抽選申込期間 12月2日(火)～12月10日(水)まで

【講師】 佐藤 悠貴(BTA)、塚原 永子(県テニス女子連支部長)、稲村 俊宏

【時間】 火曜ダブルステニス 10:00～12:00 3期 10/7～、4期 1/13～
水曜ダブルステニス 10:00～12:00 3期 10/8～、4期 1/14～
木曜ダブルステニス 10:00～12:00 3期 10/9～、4期 1/8～
金曜ダブルステニス 10:00～12:00 3期 10/3～、4期 1/9～

【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)

※お一人様1件までの申込とさせていただきます。

抽選申込について
右の二次元コードから
ダブルステニス教室に
お申し込みください。



水曜

チャレンジコース(小1～6)

開催日時 2期 9月24日(水)スタート

【講師】 ㈱フクシ・エンタープライズ

【時間】 18:00～19:00

【定員】 12名▶小1～小6

【受講料】 1,100円×15回 16,500円(抽選後支払)

金曜

めだかコース(年中・年長)

開催日時 2期 9月26日(金)スタート

【講師】 ㈱フクシ・エンタープライズ

【時間】 17:00～18:00

【定員】 14名▶年中・年長

【受講料】 1,100円×15回 16,500円(抽選後支払)

金曜

トライコース(小1～4)

開催日時 2期 9月26日(金)スタート

【講師】 ㈱フクシ・エンタープライズ

【時間】 18:00～19:00

【定員】 18名▶小1～小4

【受講料】 1,100円×15回 16,500円(抽選後支払)

※既に抽選は終了しておりますので、空き状況についてはお問合せください。

火曜

基礎から始める成人水泳

初めて泳ぐ方、甚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 3期 10月7日(火)スタート 受付中
4期 1月6日(火)スタート 12月2日(火)より受付開始

【講師】 今野 泰伸(㈱フクシ・エンタープライズ)

【時間】 10:30～11:30

【定員】 20名▶一般男女

【受講料】 3・4期とも同額▶1,200円×10回 12,000円(前払)

水曜

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 3期 10月8日(水)スタート 受付中
4期 1月7日(水)スタート 12月2日(火)より受付開始

【講師】 今野 泰伸(㈱フクシ・エンタープライズ)

【時間】 19:00～20:00

【定員】 20名▶中学生以上男女

【受講料】 3期▶1,200円×10回 12,000円(前払)
4期▶1,200円×9回 10,800円(前払)

木曜

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 3期 10月9日(木)スタート 受付中
4期 1月8日(木)スタート 12月2日(火)より受付開始

【講師】 今野 泰伸(㈱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】 3期▶1,200円×10回 12,000円(前払)
4期▶1,200円×9回 10,800円(前払)

日曜

エンジョイアクアビクス

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。

開催日時 2期 10月12日(日)スタート 受付中
3期 1月11日(日)スタート 12月2日(火)より受付開始

【講師】 宮林 裕子(㈱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】 各期▶1,200円×5回 6,000円(前払)

※不定期開催

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と子どもの水泳教室は除きます。

銀行振込を利用しての申し込み

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。

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。<https://montedioschool.jp/> (※決済方法は一部の教室・講座のみクレジットカード対応になります)

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なる場合があります。
※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/>

