

スポーツカルチャー教室

春号

2026 4月 ▶ 2026 6月

3月15日(日)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、子ども水泳教室は除きます。
- 注記のない場合は4月～6月までの3ヶ月コースです。
- 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

火曜 **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?

開催日時 4月14日(火)

講師 リ・ヒジュン

時間 19:00~20:15

定員 12名

受講料 1,500円(当日払)

※詳細はお問合せください




火曜 水泳基礎

初めて泳ぐ方、一から習いたい方向けのコースです。

開催日時 3月24日(火)

講師 高橋 亘

時間 10:30~11:30

定員 20名

受講料 1回 ▶ 1,200円(事前予約必要)



水曜 4泳法レベルアップ水泳

4泳法を習得済みで、もう一段階上のレベルを目指す方向けのコースです。

開催日時 3月25日(水)

講師 高橋 亘

時間 19:00~20:00

定員 20名

受講料 1回 ▶ 1,200円(事前予約必要)



木曜 成人水泳

泳ぎ方を習得・改善したい方におすすめのコースです。

開催日時 3月26日(木)

講師 高橋 亘

時間 19:00~20:00

定員 20名

受講料 1回 ▶ 1,200円(事前予約必要)



カルチャー教室

火曜 **NEW** はじめての韓国語 火曜(4月開講)

レベル入門・初級 あいさつやハングル文字の読み方からスタートする講座です。

開催日時 4月21日(火)~スタート

講師 リ・ヒジュン

時間 19:00~20:15 定員 12名

受講料 全17回 ▶ 32,300円(前払)(教材費別途1,430円)

※1年コースの前期4月~9月料金
2回分割払い可
8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



火曜 ステップアップ韓国語 火曜(継続)

レベル初・中級前年10月からの継続です。途中参加も可能ですが基礎会話を学習済みの知識が必要です。

開催日時 4月14日(火)~スタート(前年度継続)

講師 チェ・ユンヨン

時間 19:00~20:15 定員 14名

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
8回分を4月5日までにお支払いください
※前期からの引続きの為詳細については、お問合せください(初中級)



水曜 はじめての韓国語 水曜(継続)

レベル入門・初級 前年10月からの継続です。途中参加も可能ですが、ハングル文字や基礎会話の知識が必要です。

開催日時 4月15日(水)~スタート(前年度継続)

講師 パク・ヘオク

時間 19:00~20:15 定員 12名

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
8回分を4月7日までにお支払いください
※詳細はお問合せください



水曜 ガーデニング教室(1回目)

オリーブを主役にした存在感あふれる寄せ植えを作ります!

開催日時 1回目 5月27日(水) 受付開始5月上旬予定

講師 橋出羽 園

時間 19:00~20:30

定員 30名

受講料 全4回 ▶ 1,3,4回目受講料4,000円
2回目受講料3,000円



木曜 **NEW** ステップアップ韓国語 木曜(4月開講)

「できる韓国語」の教材を一からはじめていきます。既に韓国語を習っている方が対象の講座で読み書きは教えません(初中級)

開催日時 4月16日(木)~スタート

講師 ユ・インソン

時間 19:00~20:15 定員 14名

受講料 全17回 ▶ 32,300円(前払)(教材費別途2,200円)

※1年コースの前期4月~9月料金
8回分を4月8日までにお支払いください
※体験会を受けたい方はお問合せください



土曜 苔盆景 小さな森の家づくり

植物と苔、小さなこびとのドアや窓を使い、苔に覆われた家のある風景を作っていきます。植物の植え方や苔の貼り方など、当日レクチャー致しますので、初めての方も安心して制作する事が出来ます。

開催日時 5月30日(土) 受付開始3月15日(日)

講師 サトウ エリコ(風の呼)

時間 10:00~12:00

定員 20名

受講料 1回 ▶ 2,800円(前払)



土曜 不定期開催教室 ZUMBA®

開催日時 4月18日(土) 受付開始3月15日(日)
5月16日(土) 受付開始3月15日(日)
6月6日(土) 受付開始4月15日(水)

講師 太田 典子・小池 千香子・向田 陽子

時間 4月は18:30~19:30 4月18日(土) 5月16日(土)
5,6月は14:00~15:00

定員 35名

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

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25日(土)
4月26日(日)

時間 10:00~16:00

受講料 300円(15分)

※当日先着順で受付
年齢不問



火曜 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。

開催日時 5月5日(火・祝)

講師 笹原 一浩(ツリークライミング・ベにばな)

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)



日中コース

火 **スッキリヨガ**
 運動に自信がない方も取り組める朝のヨガ体験。
 開催日時 4月14日(火)スタート
 [講師] 宮林 裕子
 [時間] 10:00~11:00
 [定員] 40名
 [受講料] 全10回6,000円(前払)

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。健康維持におすすめです。
 開催日時 4月14日(火)スタート
 [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
 [受講料] 全12回7,200円(前払)
 ※4月~7月の4ヶ月コース

火 **リフレッシュパレトン®**
 フィットネス・ヨガ・バレエの動きをバランスよくつなぎ合わせた有酸素運動です。
 開催日時 4月14日(火)スタート
 [講師] 荒木 友子
 [時間] 14:00~15:00
 [定員] 30名
 [受講料] 全9回5,400円(前払)

水 **はつらつ教室**
 ヨガを基本に曲に合わせてスローエアロビクも。体力に自信のない方にもおすすめです。
 開催日時 4月22日(水)スタート
 [講師] 渡部 留美子 (山形県エアロビク協会)
 [時間] 13:00~14:00(原則第2・第4水曜)
 [定員] 20名
 [受講料] 全5回3,000円(前払)

木 **シェイプアップピラティス**
 美容と健康のために疲れにくい体づくりを。男性も参加OK!
 開催日時 4月16日(木)スタート
 [講師] 宮林 裕子
 [時間] 10:00~11:00
 [定員] 20名
 [受講料] 全10回6,000円(前払)

木 **リラックスヨガ**
 フローヨガをメインに開催。性別問わず参加いただけます。
 開催日時 4月16日(木)スタート
 [講師] 斎藤 やよい
 [時間] 14:00~15:00
 [定員] 40名
 [受講料] 全9回5,400円(前払)

金 **ZUMBA®**
 ズンバは世界で人気のダンスエクササイズ。脂肪燃焼効果も高いフィットネスです。
 開催日時 4月10日(金)スタート
 [講師] 太田 典子
 [時間] 14:00~15:00
 [定員] 40名
 [受講料] 全9回5,400円(前払)

金 **初めて取り組む太極拳**
 太極拳初心者・初級者向け。ストレス軽減、認知力強化のために。
 開催日時 4月17日(金)スタート
 [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
 [受講料] 全12回7,200円(前払)
 ※4月~7月の4ヶ月コース

日 **エ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! 水中運動が初めての方でもOK!
 開催日時 4月26日(日)スタート
 [講師] 宮林 裕子
 [時間] 10:00~11:00
 [定員] 25名
 [受講料] 全4回4,800円(前払)

火 水 木 金 **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。一緒にテニスを楽しもう!
 開催日時 1期 抽選申込期間 3月15日(日)~3月23日(月)まで ※お一人様1件までの申込とさせていただきます。
 [講師] 火・木 佐藤 悠貴(BTA)、水・金 稲村 俊宏
 [時間] 火曜ダブルステニス 10:00~12:00 4/14~
 水曜ダブルステニス 10:00~12:00 4/15~
 木曜ダブルステニス 10:00~12:00 4/16~
 金曜ダブルステニス 10:00~12:00 4/10~
 [定員] 各8名
 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。
 [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)

夜間コース

月 **NEW** **アクアピクス&アクアZUMBA®**
 ラテン音楽に合わせて楽しく有酸素運動!
 開催日時 1期 4月13日(月)スタート
 [講師] 小池 千香子
 [時間] 19:00~20:00
 [定員] 20名
 [受講料] 1期▶全5回6,000円(前払)

月 **NEW** **月曜Nightヨガ**
 基本隔週月曜日に開催。マイペースにヨガを楽しみたい方に。
 開催日時 1期 4月13日(月)スタート
 [講師] 武田 香代
 [時間] 19:00~20:00(原則第2・第4月曜)
 [定員] 20名
 [受講料] 1期▶全8回5,600円(前払)
 ※4月~7月の4ヶ月コース

火 **夜yoga**
 仕事帰りの時間帯で開催されますので、気持ちを静める効果も期待できます。
 開催日時 1期 4月14日(火)スタート
 [講師] 佐藤 藍 (GILL)
 [時間] 19:00~20:00
 [定員] 40名
 [受講料] 1期▶全10回6,000円(前払)

火 **ボディシェイプエアロ**
 エアロピクスに、体幹を生かした動きを組み合わせボディラインを整える!
 開催日時 1期 4月14日(火)スタート
 [講師] 向田 陽子
 [時間] 19:30~20:30
 [定員] 40名
 [受講料] 1期▶全9回5,400円(前払)

水 **ボクシングエクササイズ**
 ストレス発散の全身運動! ダイエットにピッタリです!
 開催日時 1期 4月15日(水)スタート
 [講師] 遠藤 裕久、阿部 桂太 (THANNECT株)
 [時間] 19:30~20:15
 [定員] 40名
 [受講料] 1期▶全8回5,600円(前払)

木 **ピラティス**
 体幹を鍛えて、姿勢を改善。しなやかな体を目指したい方に。
 開催日時 1期 4月16日(木)スタート
 [講師] 伊藤 咲良
 [時間] 19:30~20:30
 [定員] 45名
 [受講料] 1期▶全9回5,400円(前払)

水泳教室

水 **トライコース(小1~小3)** 1期 5月13日(水)スタート 5月~8月
水 **チャレンジコース(小4~小6)** 1期 5月13日(水)スタート 5月~8月
 開催日時 1期 抽選申込期間 3月15日(日)~3月31日(火)まで
 [講師] 太田 香南子、揚妻 愛深
 [時間] トライコース(小1~小3) 17:00~18:00 25名
 チャレンジコース(小4~小6) 18:00~19:00 25名
 [定員] 各コース25名
 [受講料] 全14回15,400円(抽選後支払)
 抽選申込について
 右の二次元コードから子ども水泳教室にお申し込みください。

火 **成人水泳基礎**
 初めて泳ぐ方、一から習いたい方向けのコースです。
 開催日時 1期 4月14日(火)スタート
 [講師] 高橋 亘
 [時間] 10:30~11:30
 [定員] 20名
 [受講料] 1期▶全9回10,800円(前払)

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向けのコースです。
 開催日時 1期 4月15日(水)スタート
 [講師] 高橋 亘
 [時間] 19:00~20:00
 [定員] 20名
 [受講料] 1期▶全8回9,600円(前払)

木 **成人水泳**
 泳ぎ方を習得・改善したい方におすすめのコースです。
 開催日時 1期 4月16日(木)スタート
 [講師] 高橋 亘
 [時間] 19:00~20:00
 [定員] 20名
 [受講料] 1期▶全9回10,800円(前払)

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と子どもの水泳教室は除きます。

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。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。

LINEで教室情報をチェック!
 山形県総合運動公園・西蔵王公園で開催されるスポーツ&カルチャー教室の最新情報は、山形県総合運動公園の公式LINEでも配信しています。
 こちらの二次元コードからお友達登録を!

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/