

いきいき健康運動塾

「いきいき健康運動塾」は
シニア世代を対象にした運動教室です
無理なく楽しく体を動かし
健康づくりのお手伝いをします

会場

山形県総合運動公園(天童市山王1-1)内
サブアリーナ・剣道場・公園内など

開催日

2026年4月～2027年3月/ 月2回程度
水曜日 10:00～11:00 ※スケジュール参照

■スケジュール

2026	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2027	1月	2月	3月
	8	13	10	8	5	2	7	11	2		13	10	3
	22	27	24	22	19	16	21	25	16		27	24	17

対象

2026年4月1日現在
60歳以上の方

※ただし、現在、病気・怪我等で治療中または通院中の方は主治医の許可が必要となります。

指導者

モンテディオ山形アカデミーコーチ、トレーナーなど

内容

サッカーボールを使った運動
ノルディックウォーキング
モルック、からだほぐしゆったりダンスなど

会費

年会費：3,000円(税込) 保険料込み
特典：モンテディオ山形ファンクラブレギュラーコース入会

教室参加費：12,000円(税込) 全24回

年1回、初回時に納入もしくは、4期分納(1期あたり3,000円)

※初回当日に、年会費・教室参加料をお持ちください。

※途中入会の場合の教室参加費は、教室参加月に応じて調整します。

※個人情報、当クラブの事業活動に必要な範囲に限定して収集・利用・提供・預託・委託します。



お申し込み方法

▼参加申込書でのお申込

チラシ裏面の参加申込書に必要な事項ご記入のうえFAX・郵送・持参のいずれかにてお申込ください。

▼申込フォームでのお申込

当クラブのホームページにある申込フォームからお申込ください。



モンテディオ山形スポーツクラブ
いきいき健康運動塾 係

WEBサイト



〒994-0000 天童市山王1-1

TEL:023-655-5906

FAX:023-666-8892

★詳しくは、

モンテ いきいき健康

で検索!

モンテディオ山形スポーツクラブ いきいき健康運動塾 参加申込書

記入日： 年 月 日

氏名	ふりがな	
生年月日	昭和・平成 年（西暦 年） 月 日（満 歳）	
連絡先	住所	〒
	電話	(自宅) () - - (携帯) - -
	FAX	() - -
	E-mail	
既往症 ・ 怪我等	特にない ・ 高脂血症 ・ 心筋梗塞 ・ 狭心症 ・ 糖尿病 ・ 脳卒中 その他 ※具体的に ()	

連絡欄
