

**MONTEランニング教室**

ランニングをはじめてみたけどイマイチ走り方がわからない  
マラソン大会に出てみたいけどどんな練習をすればいいかわからない…  
経験豊富なコーチがそれぞれの目的に合わせて指導します  
「MONTEランニング教室」で楽しく一緒に走りましょう！



**会場**

山形県総合運動公園(天童市山王1-1)内  
NDソフトスタジアム山形、園路、天童市街  
※天童市外の場合あり(東根市等)

**開催日** 2026年4月～2027年3月/ 月2回程度  
[年24回] 水曜日(20回)18:30～20:30 / 土(日)曜日(4回)9:00～11:00

**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
	15	13	13	1	5								
	22	27	24	15	19								

※6/13…土曜日開催 ※9月以降は日程確定次第、順次ご連絡致します。

**プログラム**

〈初級者～中級者向け〉ランニング、各種陸上トレーニング  
フォーム指導、走力向上アドバイス、ミニイベント開催

**対象**

2026年4月1日現在  
18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。

**会費**

年会費：6,000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、オリジナルTシャツ贈呈  
教室参加料：12,000円(税込) 全24回  
※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料は、教室参加月に応じて調整します。

**指導者**

川島 梓  
モンテディオ山形スポーツクラブ  
ランニングコーチ

プロフィール



**備考**

受付完了後、参加決定通知をお送りいたします。  
ただし、教室開催日が間近の場合は、送付ではなくお電話でのご案内となる場合があります。  
※個人情報は、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。



モンテディオ山形スポーツクラブ  
**MONTEランニング教室 係**

〒994-0000 天童市山王1-1

TEL:023-655-5906

FAX:023-666-8892

★詳しくは、

モンテ ランニング教室

で検索！

WEBサイト



▼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 MONTEランニング教室 参加申込書

記入日： 年 月 日

<b>参加目的</b> ※該当する目的に○をつけてください。	大会参加 ・ 趣味 ・ 健康づくり兼ダイエット その他 ( )
<b>経 験</b>	ランニングの頻度 ( 日/月 ) 1回あたりの走行距離 ( km ) 又は 時間 ( 分 )
	マラソン大会に出場したことはありますか？ ( 3年以内 ) ある ・ ない 大会名： 種目・タイム：

<b>氏 名</b>	ふりがな	
<b>生年月日</b>	昭和・平成 年 (西暦 年) 月 日 (満 歳)	
<b>連絡先</b>	<b>住 所</b>	〒
	<b>電 話</b>	(自宅) ( ) - - (携帯) - -
	<b>F A X</b>	( ) - -
	<b>E-mail</b>	※教室の開催情報等お知らせ致します。必ず連絡のとれるメールアドレスをご記入ください。 ※携帯電話やスマートフォンで携帯キャリアのアドレスの場合は、パソコンからのメールを受信できないように設定されている場合があります。「montedio.or.jp」からのメールを受信設定してください。
<b>既往症 ・ 怪我等</b>	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 ( )	

Tシャツサイズ (オリジナルグッズ)	S ・ M ・ L ・ LL
-----------------------	----------------

連絡欄
-----

Tシャツ サイズ表 (目安) 男女兼用				
単位(cm)	S	M	L	LL
身巾	47	50	53	56
肩巾	44	46	48	50
身丈	65	68	71	74
袖丈	20	21	22	23

※サイズは目安となっております