

## スポーツ教室

締切日: 4月4日(水)

曜日	教室名	対象	講師	日程	時間	定員	料金
火曜日	フィットフラ	一般	館みゆき	4/17・24 5/8・15・22・29 6/5・12・19・26 全10回	13:00~14:00	35名	5,000円
	ザ・スロー⑥・リンパドレナージュ		東由紀江	4/24 5/8・22・29 6/5・12・26 全7回	14:15~15:15	30名	6,300円
	フィットネスタイチ		早見智佳子	4/17・24 5/8・15・22・29 6/5・12・19・26 全10回	15:30~16:30	30名	5,000円
	ZUMBA①				19:00~20:00	35名	5,000円
水曜日	辻友寛のENJOYランニング	一般	辻友寛	4/18・25 5/9・23 6/6・20 全6回	9:30~10:45	20名	6,000円
	親子で遊びフィット★①	子供: 1歳半~ 4歳未満	小林百恵		10:00~11:00	15組	7,000円 (2人目~200円/回)
	脂肪燃焼エアロ		辻友寛		11:15~12:15	30名	5,000円
	ストレッチ&ヨガ①ビギナー		福島富美江	4/18・25 5/9・16・23・30 6/6・13・20・27 全10回	13:00~14:00	35名	5,000円
	ストレッチ&ヨガ②ビギナー			14:15~15:15	35名	5,000円	
	ストレッチ&ヨガ(ステップ)			15:30~16:30	35名	5,000円	
木曜日	肩こり・腰痛・猫背改善ストレッチ	一般	水谷綾	4/19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28 全10回	10:00~11:00	35名	5,000円
	筋力UPトレーニング				11:15~12:15	35名	5,000円
	ストレッチ&エアロ				13:00~14:00	30名	5,000円
	やさしいピラティス <b>NEW</b>		館みゆき	4/19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28 全10回	15:00~15:50	35名	5,000円
	イキイキ体操&ストレッチ <b>NEW</b>				16:00~16:50	35名	5,000円
金曜日	ボディメイクヨガ <b>NEW</b>		西久保由美子	4/27 5/11 6/1・8・22 全5回	14:15~15:15	35名	2,500円
	ワクワクキッズ広場♪	4歳~ 小学5年生	水谷綾	4/20・27 5/11・18 6/1・8・22 全7回	16:00~17:00	15名	3,500円
	ZUMBA②	一般	辻友寛		18:30~19:30	35名	3,500円
土曜日	はじめてのパレトン	一般	小林百恵	4/21 5/12・19 6/2・9・23 全6回	9:40~10:30	30名	3,000円
	親子で遊びフィット★②	子供: 1歳半~ 4歳未満			10:45~11:45	15組	4,200円 (2人目~200円/回)
	キッズダンス *注1	小学生	立松佑樹	4/21・28 5/12・19 6/2・9・23 全7回	14:00~15:00	30名	3,500円
	YUUKI はじめてDANCE	小学生 以上			15:30~16:30	30名	3,500円

\*裏面に続きます

\*注1 キッズダンスをご希望の方で、上記の教室開催日と小学校土曜登校日と重なる場合は、おはがきに小学校名・登校日をご記入下さい。

教室名	対象	講師	日程	時間	定員	料金
火曜日 書道にチャレンジ!	一般	花井高峰	4/10・24 5/8・22 6/5・19 7/3・24 8/21・28 9/4・11 全12回	13:00~14:30	15名	12,000円
水曜日 人生を豊かにするかな文字		上田虹月	4/11・25 5/9・23 6/13・27 7/11・25 8/22・29 9/12・26 全12回	10:00~11:00	10名	12,000円
季節を感じながら俳句教室		伊藤暢子	4/11・25 5/9・23 6/13・27 7/11・25 8/22・29 9/12・26 全12回	13:00~14:30	10名	12,000円
金曜日 銅板工芸教室		太田進	4/13・20 5/18 6/1・15 7/6・20 8/17・24 9/7・21 全11回	10:00~11:30	10名	13,200円
触れてみよう 「津軽三味線」 *注2	小学3年生 以上	松永兼治	4/13・20・27 5/11・18 6/8 全6回	19:30~20:45	10名	6,000円 (三味線レンタル 料500円/回) ※別途
土曜日 はじめての中国語	一般	じゃあじゃあ	4/21・28 5/12・19 6/9・16・23 7/7 8/18 9/1・15・22 全12回	10:00~11:00	10名	12,000円

\*注2 三味線レンタルご希望の方は、おはがきに「レンタル希望」とご記入下さい。

## エンジョイテニス教室

締切日:4月4日(水)

教室名	対象	講師	日程	時間	定員	料金
小学生クラス	小学生	四日市テニス 協会派遣講師	4/18・25 5/9・16・30 6/6・13 全7回	18:20~19:20	17名	9,800円
初心者(一般)クラス *注3	一般			19:00~20:15	24名	10,500円
中級(一般)クラス *注3				19:30~20:45	24名	10,500円

\*注3 初心者コース・中級コースはレッスン終了後、ボール、ネットの撤去作業があります。

## 申込方法

・往復はがきに、①教室名 ②氏名(ふりがな) ③性別 ④年齢 ⑤住所 ⑥電話番号 を記入の上、

〒510-0012 「四日市市大字羽津甲5169 四日市ドーム内教室係」まで郵送またはご提出ください。

・応募多数の場合は、抽選とさせていただきます(定員に達していない場合には、締切日以降も受け付けます)。

・問合せ先; 四日市ドーム TEL059(330)3131

※平成29年6月1日より、はがきの価格改定が実施されました。(・通常52円 → 62円・往復104円 → 124円) お間違えのないようご協力下さい。



2017年6月1日(木)から  
郵便はがきの料金等を  
変更させていただきます。

年賀はがきの料金は変更いたしません。  
なお、郵便はがきの新料金(62円)に対応した切手-  
はがきを2017年5月5日(月)に発売いたします。



	現行料金	2017年6月1日からの新料金
通常はがき	52円	62円(※1)
年賀はがき	52円	52円(※2)

(※1) 往復はがきは124円となります。

(※2) 年賀はがきの料金(52円)が適用されるのは、12月15日から翌年1月7日の間に差し出される次のものに限ります。

※日本郵便HPより転用

Ver.2018/2/13