



平成30年度 四日市ドーム 新規教室のご案内

いつも四日市ドーム教室をご利用頂き、誠にありがとうございます。
新規スポーツ教室の実施が決定致しましたので、皆さまへご報告させていただきます。
詳細は以下の通りになりますので、よろしくお願い致します。
今後とも、変わらぬご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

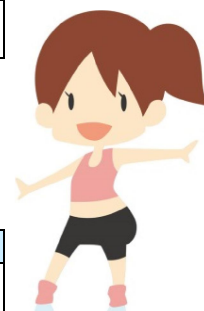
平成29年度 四日市ドーム教室

曜日	教室名	対象	講師	時間	定員
木曜日	ストレッチ&ヨガ③ビギナー	一般	福島富美江	14:30~15:30	35名
	パワーヨガ			15:45~17:15	35名
金曜日	陰ヨガ			13:00~14:00	35名
	ストレッチ&ヨガ④ビギナー			14:15~15:15	35名



平成30年度 四日市ドーム教室

曜日	教室名	対象	講師	時間	定員
木曜日	①やさしいピラティス	一般	館みゆき	15:00~15:50	35名
	②イキイキ体操&ストレッチ			16:00~16:50	35名
金曜日	③ボディメイクヨガ		西久保由美子	14:15~15:15	35名



新規教室概要

①教室名:やさしいピラティス 料金:1回 500円 講師:館みゆき先生 現在の担当教室:フィットフラ

<教室紹介>

正しい呼吸を行い、身体の内側から鍛えることで基礎体力をアップさせ疲れにくい身体を目指します。
体幹を整えて骨盤矯正、O脚・猫背などの姿勢改善、肩こりを解消したい方にお勧めです。

<持ち物>ヨガマット・運動可能な服装・飲み物

②教室名:イキイキ体操&ストレッチ 料金:1回 500円 講師:館みゆき先生 現在の担当教室:フィットフラ

<教室紹介>

歩くような速さの音楽に合わせて行う、スローエアロビクスです。
ストレッチや、やさしい筋力トレーニングはタオルやボールを使います。
下半身のシェイプアップに効果的でインナーマッスルを自然に鍛えることが出来ます。
今まであまり運動をしたことがない、体力がない、身体を柔軟にしたい、ストレス解消したい方にお勧めです。

<持ち物>ヨガマット・タオル・運動可能な服装・シューズ・飲み物

③教室名:ボディメイクヨガ 料金:1回 500円 講師:西久保由美子先生 現在の担当教室:なし

<教室紹介>

呼吸を大事にしていきながら、心を満たし、身体をリセットしていきます。
ご自身の身体の癖を見つけ出し、理想の姿勢、身体を目指します。

<持ち物>ヨガマット・運動可能な服装・飲み物

