

平成30年度 四日市ドーム 第2期教室 参加者募集 !!

スポーツ教室

締切日:7月1日(日)

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	7/10・24 8/21・28 9/4・11 全6回	13:00~14:00	35名	3,000円
	ザ・スローボールパドレナージュ		東由紀江		14:15~15:15	30名	5,400円
	フィットネスタイチ		早見智佳子		15:30~16:30	30名	3,000円
	ZUMBA①		辻友寛		19:00~20:00	35名	3,000円
水曜日	辻友寛のENJOYランニング	一般	辻友寛	7/18・25 8/22・29 9/12・19 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	7/18・25 8/22・29 9/5・12・19 全7回	10:00~11:00	15組	4,900円 (2人目~200円/回)
	脂肪燃焼エアロ	一般	辻友寛		11:15~12:15	30名	3,500円
	ストレッチ&ヨガ①ビギナー	一般	福島富美江		13:00~14:00	40名	3,500円
	ストレッチ&ヨガ②ビギナー	一般			14:15~15:15	40名	3,500円
ストレッチ&ヨガ(ステップ)	一般	15:30~16:30			40名	3,500円	
木曜日	肩こり・腰痛・猫背改善ストレッチ	一般	水谷綾	7/19・26 8/23 9/6・13・20 全6回	10:00~11:00	35名	3,000円
	筋力UPトレーニング				11:15~12:15	35名	3,000円
	ストレッチ&エアロ				13:00~14:00	30名	3,000円
	やさしいピラティス		館みゆき		15:00~15:50	35名	3,000円
	イキイキ体操&ストレッチ		館みゆき		16:00~16:50	35名	3,000円
金曜日	バレトン① NEW	一般	小林百恵	7/13・20 8/24・31 9/14・21 全6回	13:00~13:50	30名	3,000円
	ボディメイクヨガ	一般	西久保由美子	7/13 8/24・31 9/7・14・28 全6回	14:15~15:15	35名	3,000円
	ワクワクキッズ広場♪	4歳~ 小学3年生	水谷綾	7/13・20 8/17・24 9/14・21 全6回	16:00~17:00	15名	3,000円
	ZUMBA②	一般	辻友寛		18:30~19:30	35名	3,000円
土曜日	バレトン②	一般	小林百恵	7/21 8/18・25 9/15・22 全5回	9:40~10:30	30名	2,500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	3,500円 (2人目~200円/回)
	キッズダンス *注1	小学生	立松佑樹		14:00~15:00	30名	2,500円
	YUUKI はじめてDANCE	小学生 ~ 一般			15:30~16:30	30名	2,500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。

文化教室

締切日:7月1日(日)

教室名	対象	講師	日程	時間	定員	料金
金曜日 触れてみよう 「津軽三味線」*注2	小学3年生 以上	松永兼治	7/6・20 8/17・24 9/14・21 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

*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:7月1日(日)

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	7/11・19(木) 8/16(木)・28(火) 9/5・11(火)・19 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15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日から翌月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.2018/5/24