

令和元年度(平成31年度) 四日市ドーム 第2教室 参加者募集 !!

スポーツ教室

締切日:7月1日(月)

| 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 | 7/23・30 8/6・20・27 9/3・10 全7回 | 13:00~14:00 | 35名 | 3,500円 | |
| | ザ・スロー①・リンパドレナージュ | | 東由紀江 | 7/23・30 8/6・27 9/3・10 全6回 | 14:15~15:15 | 30名 | 5,400円 | |
| | フィットネスタイチ | | 早見智佳子 | 7/23・30 8/6・20・27 9/3・10 全7回 | 15:30~16:30 | 30名 | 3,500円 | |
| | ZUMBA① | | 辻友寛 | 7/23・30 8/6・20・27 9/3・10 全7回 | 19:00~20:00 | 35名 | 3,500円 | |
| 水曜日 | 辻友寛のENJOYランニング | 一般 | 辻友寛 | 7/17・24 8/21・28 9/4・11 全6回 | 9:30~10:45 | 20名 | 6,000円 | |
| | 親子で遊びフィット☆① | 対象: 1歳半~ 4歳未満 | 小林百恵 | 7/17・24・31 8/21・28 9/4・11・18 全8回 | 10:00~11:00 | 15組 | 5,800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 | 4,000円 | |
| | ミラクル体操① | 一般 | 福島富美江 | | 13:00~14:00 | 40名 | 4,000円 | |
| | ミラクル体操② | 一般 | 福島富美江 | | 14:15~15:15 | 40名 | 4,000円 | |
| | ミラクル体操(ステップ) | 一般 | 福島富美江 | | 15:30~16:30 | 40名 | 4,000円 | |
| 木曜日 | 肩こり・腰痛・猫背改善ストレッチ | 一般 | 水谷綾 | | 7/18・25 8/15・22・29 9/5・12・19 全8回 | 10:00~11:00 | 35名 | 4,000円 |
| | 筋力UPトレーニング | | | 11:15~12:15 | | 35名 | 4,000円 | |
| | ストレッチ&エアロ | | | 13:00~14:00 | | 30名 | 4,000円 | |
| | やさしいピラティス | | 館みゆき | 7/25 8/15・22・29 9/5・12・19 全7回 | | 15:00~15:50 | 35名 | 3,500円 |
| | イキイキ体操&ストレッチ | | 館みゆき | 7/25 8/15・22・29 9/5・12・19 全7回 | | 16:00~16:50 | 35名 | 3,500円 |
| | 金曜日 | | バレトン① | 一般 | | 小林百恵 | 7/19・26 8/23・30 9/20 全5回 | 13:00~13:50 |
| ボディメイクヨガ | | 一般 | 西久保由美子 | 14:15~15:15 | 35名 | 2,500円 | | |
| ワクワクキッズ広場♪ | | 4歳~ 小学3年生 | 水谷綾 | 16:00~17:00 | 15名 | 2,500円 | | |
| ZUMBA② | | 一般 | 辻友寛 | 18:30~19:30 | 35名 | 2,500円 | | |
| 土曜日 | バレトン② | 一般 | 小林百恵 | 8/24・31 9/21 全3回 | 9:40~10:30 | 30名 | 1,500円 | |
| | 親子で遊びフィット☆② | 対象: 1歳半~ 4歳未満 | | | 10:45~11:45 | 15組 | 2,100円 (2人目~200円/回) | |
| | キッズダンス *注1 | 小学生 | 立松佑樹 | | 8/10・24・31 9/21 全4回 | 14:00~15:00 | 30名 | 2,000円 |
| | YUUKI はじめてDANCE *注1 | 小学生 ~ 一般 | | | 15:30~16:30 | 30名 | 2,000円 | |

*裏面に続きます

*注1 キッズダンス / YUUKI はじめてDANCE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(月)

| 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 | 小学生 ~ 一般 | 松永兼治 | 7/19・26 8/23・30 9/6(大会鑑賞)・27 全6回 | 19:30~20:45 | 10名 | 6,000円 (三味線レンタル 料600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(月)

| 教室名 | 対象 | 講師 | 日程 | 時間 | 定員 | 料金 |
|-----|----------------|------------------|--|-------------|-----|---------|
| 水曜日 | 小学生クラス | 四日市テニス 協会派遣講師 | 7/17・24・31 8/21 9/4・18・25 全7回 | 18:20~19:20 | 17名 | 9,800円 |
| | 初心者(一般)クラス *注3 | | 7/17・24・31 8/21 9/4・18・25 全7回 | 19:00~20:15 | 24名 | 10,500円 |
| | 中級(一般)クラス *注3 | | 7/17・24・31 8/21 9/4・18・25 全7回 | 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。

※教室日程は、運営上の都合によりやむを得ず変更となる場合がございます。あらかじめご了承下さい。

郵便局 42114076.786220866

2017年6月1日(木)から郵便はがきの料金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)に対応した対面はがきを2017年5月16日(月)に発売いたします。

1 はがきの料金

通常はがきの料金を52円→62円に変更いたします。

年賀はがきの料金を52円から変更いたしません。

| | 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です。

※日本郵便HPより転用

Ver.2016/4/21