

四日市ドーム

10月短期教室 参加者募集中!

今期の四日市ドーム教室は10月限定の短期開催です!

今期限定の特別な教室や、新規教室など多数開催♪

募集定員も増員しました!たくさんのご応募お待ちしております!



【ピックアップ教室のご紹介】

《今期限定教室》

『からだらくらく体操』を体験できるのは今回だけ!ぜひ一度ご体験ください♪

教室名	『からだらくらく体操』
講師	早見智佳子 先生
内容	身近なタオルを使って、筋力UP、柔軟を行って、全身運動を行っていきます。 お家でも続けられるよう、一緒に頑張りましょう。
持ち物	スポーツタオル

《新規教室》

大人気のヨガ教室が新たに加わりました!新しいヨガ教室をお楽しみ下さい。

教室名	『導ヨガ®①、導ヨガ®②』
講師	奥真由子 先生
内容	導ヨガは、ご自身に本来備わっている身体と心の能力を十分に発揮できるよう導くヨガです。 毎日を自分らしく元気に過ごしたい方にオススメです。
持ち物	ヨガマット、水分、フェイスタオル

教室名	『リフレッシュヨガ』
講師	西久保由美子 先生
内容	凝り固まった各部位をほぐして、しなやかなカラダを作っていきます。 カラダを整えてリフレッシュさせましょう!!
持ち物	ヨガマット、水分、フェイスタオル

《日程、募集方法など》 詳しい教室の内容は【別紙1】をご参照ください。

参加における注意事項は、お知らせの『10月短期教室のお申込方法と注意事項について』
をご参照ください。

《お問い合わせ》 四日市ドーム TEL:059-330-3131 (休館日:月曜日)
〒510-0012 四日市市大字羽津甲 5169