

令和3年度 四日市ドーム 第1期教室 参加者募集 !!

スポーツ教室

締切日:4月1日(木)

| 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 | 4/20・27 5/18・25 6/1・8・15・22・29 全9回 | 13:00~14:00 | 20名 | 4,500円 |
| | ザ・スローボールリンパドレナージュ | | 東 由紀江 | 4/20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・22 全9回 | 14:15~15:15 | 20名 | 4,500円 |
| | からだらくらく体操 | | 早見 智佳子 | 4/20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・22 全9回 | 15:30~16:30 | 20名 | 4,500円 |
| | ZUMBA① | | 辻 友寛 | 4/20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・22 全9回 | 19:30~20:30 | 20名 | 4,500円 |
| 水曜日 | 辻友寛のENJOYランニング | 一般 | 辻 友寛 | 4/21・28 5/12・26 6/9・23 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 | 4/21・28 5/12・26 6/9・23 全6回 | 10:00~11:00 | 10組 | 4,200円 |
| | 脂肪燃焼エアロ | 一般 | 辻 友寛 | 4/21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23 全9回 | 11:15~12:15 | 20名 | 4,500円 |
| | 導ヨガ① | | 奥 真由子 | 4/21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23 全9回 | 13:00~14:00 | 20名 | 4,500円 |
| | 導ヨガ② | | | 4/21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23 全9回 | 14:15~15:15 | 20名 | 4,500円 |
| リフレッシュヨガ | 西久保 由美子 | | 4/21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23 全9回 | 15:30~16:30 | 20名 | 4,500円 | |
| 木曜日 | 肩こり・腰痛・猫背改善ストレッチ | 一般 | 水谷 綾 | 4/22 5/13・20・27 6/10・17 全6回 | 10:00~11:00 | 20名 | 3,000円 |
| | 筋力UPトレーニング | | | 4/22 5/13・20・27 6/10・17 全6回 | 11:15~12:15 | 20名 | 3,000円 |
| | ストレッチ&エアロ | | | 4/22 5/13・20・27 6/10・17 全6回 | 13:00~14:00 | 20名 | 3,000円 |
| | やさしいピラティス | | 館みゆき | 4/22 5/13・20・27 6/10・17 全6回 | 15:00~15:50 | 20名 | 3,000円 |
| | イキイキ体操&ストレッチ | | | 4/22 5/13・20・27 6/10・17 全6回 | 16:00~16:50 | 20名 | 3,000円 |
| 金曜日 | バレトン① | 一般 | 小安早帆子 | 4/16・23・30 5/14・21・28 6/4・11・18 全9回 | 13:00~13:45 | 20名 | 4,500円 |
| | ボディメイクヨガ | | 西久保由美子 | 4/16・23・30 5/7・14・21・28 6/4・11・18 全10回 | 14:15~15:15 | 20名 | 5,000円 |
| | ワクワクキッズ広場♪ | 4歳~ 小学3年生 | 水谷 綾 | 4/16・23・30 5/7・14・21・28 6/4・11・18 全10回 | 16:00~17:00 | 15名 | 5,000円 |
| | ZUMBA② | 一般 | 辻友寛 | 4/16・23・30 5/7・14・21・28 6/4・11・18 全10回 | 18:30~19:30 | 20名 | 5,000円 |

講師都合により、
5/7の教室は中止
となりました。

スポーツ教室

締切日:4月1日(木)

| 曜日 | 教室名 | 対象 | 講師 | 日程 | 時間 | 定員 | 料金 |
|-----|-----------------|---------------------|------|--|-------------|-----|--------|
| 土曜日 | バレトン② | 一般 | 小林百恵 | 4/17・24 5/8・22 6/5・19 全6回 | 9:40~10:30 | 20名 | 3,000円 |
| | 親子で遊びフィット☆② | 子供: 1歳半~ 4歳未満 | | 4/17・24 5/8・22 6/5・19 全6回 | 10:45~11:45 | 10組 | 4,200円 |
| | バランスボールエクササイズ | 一般 | 横石亜紀 | 4/17・24 5/1・8・15・22 6/5・12・19 全9回 | 12:30~13:30 | 20名 | 4,500円 |
| | はじめてのキッズダンス *注1 | 小学生 | 立松佑樹 | 4/17・24 5/1・8・15・22 6/5・12・19 全9回 | 14:00~15:00 | 20名 | 4,500円 |
| | ヒップホップダンス *注1 | 小学生~ 一般 | | 4/17・24 5/1・8・15・22 6/5・12・19 全9回 | 15:30~16:30 | 20名 | 4,500円 |

*注1 はじめてキッズダンス / ヒップホップ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

| 曜日 | 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 | 4/13・27 5/11・25 6/8・22 7/13・27 8/3・24 9/7・14 全12回 | 13:00~14:30 | 15名 | 12,000円 |
| 水曜日 | 季節を感じながら俳画教室 | | 伊藤暢子 | 4/14・28 5/12・26 6/9・23 7/14・28(控室2) 8/11・25 9/8 全11回 | 13:00~14:30 | 10名 | 11,000円 |
| 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 | 4/16・30 5/14・28 6/4・18 全6回 | 19:30~20:45 | 20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 | 中学生~ 一般 | じゃあじゃあ | 4/17・24 5/15・22 6/12・19 7/10・24 8/14・21・28 9/18 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

| 曜日 | 教室名 | 対象 | 講師 | 日程 | 時間 | 定員 | 料金 |
|-----|----------------|-----|------------------|-------------------------------------|-------------|-----|--------|
| 水曜日 | 小学生クラス | 小学生 | 四日市テニス 協会派遣講師 | 4/21・28 5/19・26 6/9・23 全6回 | 18:20~19:20 | 30名 | 8,400円 |
| | 初心者(一般)クラス *注3 | 一般 | | 4/21・28 5/19・26 6/9・23 全6回 | 19:00~20:15 | 24名 | 9,000円 |
| | 中級(一般)クラス *注3 | | | 4/21・28 5/19・26 6/9・23 全6回 | 19:30~20:45 | 30名 | 9,000円 |

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

《受付方法》

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 「四日市市大宇羽津甲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が、過去の抽選結果は反映されませんので、ご理解ください。
また、締め切り後の状況については、四日市ドームまでご確認いただき、当該教室開催初日までにお申し込みください。
それ以降の申込はお受けできませんので、ご理解の程よろしくお願いいたします。

《キャンセル等について》

抽選に外れて受講できなかった方々に配慮するため、キャンセルは3日前までとします。それ以降のキャンセルは受講料を納入していただきます。
また、お申し込みされた方がキャンセルをされ、別の方に変更することもできませんのでご理解ください。

《その他》

教室日程は、運営上の都合によりやむなく変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。
また、新型コロナウイルス感染症拡大防止ガイドラインの遵守にご協力ください。