

令和3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(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	7/20-27 8/3・17・24-31 9/7・14 全8回	13:00~14:00	20名	4,000円
	ザ・スロー®リンパドレナージュ		東 由紀江	7/20-27 8/3・17・24-31 9/7・14 全8回	14:15~15:15	20名	4,000円
	からだらくらく体操		早見 智佳子	7/20-27 8/3・17・24-31 9/7・14 全8回	15:30~16:30	20名	4,000円
	ZUMBA①		辻 友寛	7/20-27 8/3・17・24-31 9/7・14 全8回	19:30~20:30	20名	4,000円
水曜日	辻友寛のENJOYランニング	一般	辻 友寛	7/21 8/4・25 9/1・8-15 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	7/21・28 8/4・25 9/8・15 全6回	10:00~11:00	10組	4,200円 (2人目以降、200円/回)
	脂肪燃焼エアロ	一般	辻 友寛	7/21・28 8/4・11・25 9/1・8-15 全8回	11:15~12:15	20名	4,000円
	導ヨガ®①		奥 真由子	7/21・28 8/4・11・25 9/1・8-15 全8回	13:00~14:00	20名	4,000円
	導ヨガ®②			7/21・28 8/4・11・25 9/1・8-15 全8回	14:15~15:15	20名	4,000円
リフレッシュヨガ	西久保 由美子		7/21・28 8/4・11・25 9/1・8-15 全8回	15:30~16:30	20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	7/15・22・29 8/5・12・19・26 9/9・16 全9回	10:00~11:00	20名	4,500円
	筋力UPトレーニング			7/15・22・29 8/5・12・19・26 9/9・16 全9回	11:15~12:15	20名	4,500円
	ストレッチ&エアロ			7/15・22・29 8/5・12・19・26 9/9・16 全9回	13:00~14:00	20名	4,500円
	やさしいピラティス		館みゆき	7/15・29 8/5・12・19・26 9/2・9・16 全9回	15:00~15:50	20名	4,500円
	イキイキ体操&ストレッチ			7/15・29 8/5・12・19・26 9/2・9・16 全9回	16:00~16:50	20名	4,500円
金曜日	パレトン①	一般	小安早帆子	7/23-30 8/6・13・20-27 9/3・17 全8回	13:00~13:45	20名	4,000円
	ボディメイクヨガ		西久保由美子	7/16・23-30 8/6・20-27 9/3・17 全8回	14:15~15:15	20名	4,000円
	ワクワクキッズ広場♪	4歳~ 小学3年生	水谷 綾	7/16・23-30 8/6・13・20-27 9/3・17 全9回	16:00~17:00	15名	4,500円
	ZUMBA②	一般	辻友寛	7/16・23-30 8/6・13・20-27 9/3・17 全9回	18:30~19:30	20名	4,500円

\*裏面に続きます

土曜日	パレトン②	一般	小林百恵	7/24・31 8/21・28 全4回	9:40～10:30	20名	2,000円
	親子で遊びフィット☆②	子供: 1歳半～ 4歳未満		7/24・31 8/21・28 全4回	10:45～11:45	10組	2,800円 (2人目以降、200円/回)
	バランスボールエクササイズ	一般	横石亜紀	7/17・24・31 8/7・21・28 全6回	12:30～13:30	20名	3,000円
	はじめてのキッズダンス *注1	小学生	立松佑樹	7/24・31 8/7・14・21・28 全6回	14:00～15:00	20名	3,000円
	ヒップホップダンス *注1	小学生 ～ 一般		7/24・31 8/7・14・21・28 全6回	15:30～16:30	20名	3,000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

締切日:7月1日(木)

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	7/16・23 8/6・20 9/3・17 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

\*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(木)

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	8/4・25 9/8 全3回	18:20～19:20	30名	4,200円
初心者(一般)クラス *注3	一般		8/4・25 9/8 全3回	19:00～20:15	24名	4,500円
中級(一般)クラス *注3			8/4・25 9/8 全3回	19:30～20:45	30名	4,500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。

## 参加申込方法

### 《受付方法》

往復はがき又は通常はがき(返信用)に、①教室名 ②氏名(ふりがな)③性別 ④住所 ⑤電話番号(必ず連絡のつく)をご記入の上、〒510-0012「四日市ドーム内教室係」まで、郵送又はご提出ください。

※通常はがき(返信用)の場合は必ず事務所まで、ご持参(提出)願います。

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、定員に空きのある教室は、当該教室開催初日までにお申込ください。

申込はがきに記載されている個人情報については、四日市ドームのスポーツ・文化教室の目的以外には利用しないことを徹底し、厳正なる管理のもとに保管いたします。

### 《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。

### 《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対策防止ガイドラインの遵守にご協力をお願いするとともに、子どもが対象となる教室での保護者の付添は1名までとし、付添者には利用届の提出をお願いします。