

## スポーツ・文化教室 参加者募集中

教室日程は裏面をご確認ください

### 新規教室のご紹介

みなさまの  
ご参加お待ちしております

#### スポーツ教室



##### 館 みゆき先生

☆担当教室☆

- ・フィットフラ教室
- ・ステップ初級 かんたんステップ運動(NEW)
- ・やさしいピラティス教室
- ・イキイキ体操&ストレッチ教室

##### ステップ初級 かんたんステップ運動

ステップとは、踏み台を昇り降りすることで、下半身の大きな筋肉である太腿の筋肉や、膝周りを強化できる有酸素運動です。ウォーキングの1.5倍もカロリー消費ができ、足への負荷はウォーキングとほぼ同じなため、運動不足や生活習慣病の予防に取り入れやすい運動です。

火曜日の19時30分から20時20分

#### 文化教室



##### 崔 美賢先生

☆担当教室☆

- ・はじめての韓国語教室
- ・ステップアップ韓国語教室(NEW)

##### ステップアップ韓国語

K-pop、韓流ドラマの話ができるお友達がいる方や、旅行やお仕事で韓国語を使いたい方は必見です。韓国について、先生や生徒のみなさんと話ししながら韓国語が学べます。

※「はじめての韓国語」教室が火曜日へ日程変更となりました。ステップアップ教室では自信がない方、これから韓国語を始めようと思われている方は、火曜日の教室のご参加をお待ちしております。

木曜日の13時30分から15時

## お申込み方法について

NEW

### 【教室講座申込について】

裏面の令和4年度第1期四日市ドームスポーツ・文化教室受講申込書に必要事項をご記入の上ドーム事務所受付窓口横にあります「受付BOX」にお入れいただくかFAXにてご送信ください。

また、四日市ドームホームページの「教室のご案内」に「受講申込書」(PDF版、Excel版)がございますので必要事項をご記入の上、メール添付にて送信いただくか出力の上、FAX送信またはドーム事務所受付窓口横にあります「受付BOX」にお入れください。

### 【当選通知および抽選結果について】

教室講座の申込方法により、メールで申し込みの場合はメールにて返信、受講申込書、FAX、はがきで申し込みの場合ははがきにて返送をいたします。

指定管理者

JNスポーツグループ

お問い合わせは電話番号：059-330-3131 までご連絡ください

FAX番号：059-330-3133

詳細はこちらまで



<新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けた対応について>

四日市市の対応方針に基づき教室講座を中止させていただく場合がございます。

その際は「メール」、「FAX」、「電話」、「郵送」のいずれかの方法にて、ご連絡をいたします。

※電話連絡について：不通の場合、留守番電話に登録(連絡)となりますので、ご了承くださいませようお願いします。