

スポーツ教室																
曜日	対象	時間	教室名	定員	日 程										料 金	
火曜日	一般	13:00~13:50	フィットクラブ	30	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	5,400円		
		14:15~15:15	ザ・スロー@リンパドレナージュ	30	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	5,400円		
		15:30~16:30	からだらくらく体操	30	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	5,400円		
	5歳~小学3年生	17:00~18:00	リズムトレーニング	15	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	5,400円		
	一般	19:30~20:20	ステップ運動 かんたんステップ運動 NEW (大会開催)	13	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	5,400円		
一般	19:20~20:20	ZUMBA①	30	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	5,400円			
水曜日	一般	9:30~10:45	社交舞のENJOYランニング	20	4/13	4/27	5/11	5/25	6/8	6/15				6,800円		
		1歳半~4歳未満	10:00~11:00	親子で遊びフィット水①	10組	4/20	4/27	5/11	5/25	6/1	6/15				4,800円 (2人目以降:300円/回)	
	一般	11:15~12:15	脂肪燃焼エアロ	30	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	5,400円		
		13:00~14:00	導ヨガ①	30	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	5,400円		
		14:15~15:15	導ヨガ②	30	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	5,400円		
	一般	15:30~16:30	リフレッシュヨガ	30	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	5,400円		
	小学生	18:20~19:20	エンジョイテニス教室(小学生)	30	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	6/1	6/8				10,500円	
	一般	19:00~20:15	エンジョイテニス教室(初心者)(※1)	24	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	6/1	6/8				11,200円	
		19:30~20:45	エンジョイテニス教室(中級者)(※1)	30	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	6/1	6/8				11,200円	
	木曜日	一般	9:30~10:30	伸びくす①(※2)(控室2)	11	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	5,400円	
10:45~11:45			伸びくす②(※2)(控室2)	11	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	5,400円		
一般		10:00~11:00	肩こり・腰痛・猫背改善ストレッチ	30	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	5,400円		
一般		11:15~12:15	筋力PTトレーニング	30	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	5,400円		
一般		13:00~14:00	ストレッチ&エアロ	30	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	5,400円		
一般		15:00~16:50	やさしいピラティス	30	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	5,400円		
一般		16:00~16:50	イキキ体操&ストレッチ	30	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	5,400円		
一般		13:00~14:45	バレトン	30	4/15	4/22	4/29	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10				4,800円
金曜日	一般	14:15~15:15	ボディメイクヨガ	30	4/15	4/22	4/29	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10				4,800円
		4歳~小学3年生	16:00~17:00	ワクワキッズ広場♪	15	4/15	4/22	4/29	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10			
	一般	18:30~19:30	ZUMBA②	30	4/15	4/22	4/29	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10				4,800円
土曜日	一般	9:40~10:30	骨盤リセット&バレトン	30	4/23	5/7	5/14	5/28	6/11							3,000円
	1歳半~4歳未満	10:45~11:45	親子で遊びフィット水②	10組	4/23	5/7	5/14	5/28	6/11							4,000円 (2人目以降:300円/回)
	一般	12:30~13:30	パラスポールエクササイズ(※3)	30	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/28	6/11				4,200円 (ボールレンタル:500円/回)	
	小学生	14:00~15:00	はじめてのキッズダンス(※4)	30	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/28	6/11				4,200円	
小学生~一般	15:30~16:30	ヒップホップダンス(※4)	30	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/28	6/11				4,200円		

(※1) 初心者コース・中級コースはレッスン費(着、ボール、ネットの運送)が別添付されます。
 (※2) 伸びくすの「※1」は、先生の力で用意していただきますが、1本「2,850円」で販売しておりますので、希望される方は先生にご相談ください。
 (※3) パラスポールは各自持参をお願いします。
 なお、先生の指導でレンタルボールを10名までご利用(1回500円)していただけますので、希望される方は申込時に「レンタル希望」とご記入ください。
 希望者多数の場合は抽選、コロナ等での変更がありますので、不参加にさせていただきます。各自ボールをご用意していただきますようお願いいたします。
 参考: レッスン用ボール: 平ゴムは、ワンクッション、サイズ: 長さ160cm以下: 45cmワイス、150~170cm: 55cmワイス、165cm~185cm: 65cmワイス
 (※4) 教室開催日と土曜開催日が重なる場合は、申し込み時に学校名・登校日をご記入下さい。

文化教室																	
曜日	対象	時間	教室名	定員	日 程										料 金		
火曜日	一般	13:00~14:30	書道にチャレンジ!	15	4/12	4/26	5/10	5/24	6/14	6/28	7/5	7/12	8/2	8/23	9/6	9/13	13,200円
火曜日	一般	13:30~16:00	はじめての書道 NEW (大会開催)	15	4/12	4/26	5/10	5/24	6/7	6/21	7/5	7/12	8/23	8/30	9/6	9/13	13,200円
水曜日	一般	13:00~14:30	季節を感じながら俳句教室	10	4/13	4/27	5/11	5/25	6/8	6/22	7/13	7/20	8/17	8/24	8/31	9/14	13,200円
木曜日	一般	13:30~15:00	ステップアップ書道 NEW (大会開催)	15	4/14	4/28	5/12	5/26	6/2	6/16	6/30	7/14	7/21	8/25	9/1	9/15	13,200円
金曜日	小学生~一般	19:30~20:45	読めてみよう!「書道三昧」(※5)	20	4/15	4/22	5/13	5/27	6/10	6/24							6,800円 (三昧書道レンタル料500円/回)
土曜日	中学生~一般	9:30~10:30	はじめての中国語(控室1)	10	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/28	6/4	6/11	6/18	8/20	8/27	9/17	13,200円
土曜日	中学生~一般	10:50~11:50	中国語会話(控室1)	10	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/28	6/4	6/11	6/18	8/20	8/27	9/17	13,200円

(※5) 三昧書のレンタルを希望する人は、申し込み時に「レンタル希望」とご記入下さい。

【受講申込方法(必ずお読みください)】

＜申込(受付)方法＞

- (1) 受講申込書(チラシ及びホームページ)での申込方法
 受講申込書(チラシ)に必要事項をご記入いただき、四日市ドーム事務局までご持参又はFAXにてご送付願います。また、四日市ドームホームページ『教室のご案内』フォーム内の受講申込書に必要事項をご記入いただき、ご持参又はFAXでもお申込みできます。
※住居はがき・返信はがきは、講師に預けず直接、事務局までご持参ください。
- (2) メールでの申込方法
 四日市ドームホームページ『教室のご案内』フォーム内の受講申込書に必要事項をご記入いただき、ご送付願います。なお、**メールでのお申込みの場合、受講可否は、メールでお知らせ(返信)いたします。**
 ※メール以外の受講可否は締切日以降、順次、返信はがきをお知らせいたします。なお、お申込みされたにもかかわらず、受講可否はがきが届かない場合は、四日市ドームまでご連絡ください。※@yokkaichidome.comからのメールを受信できるように、ドメイン指定受信設定、迷惑メール設定をご確認ください。
- (3) 住居はがき又は返信はがきでの申込方法
 ①教室名 ②氏名(ふりがな) ③性別 ④郵便番号・住所⑤電話番号(必ず連絡のつく)をご記入の上、〒510-0012 四日市市大字羽津甲5169 四日市ドーム内教室係 まで、住居はがきの場合は郵送、返信はがきの場合は、四日市ドーム事務局までご持参ください。

＜特記事項＞

- (1) 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連絡ください。抽選に空きのある教室は、当該教室初回日3日前(例:初回日10日の場合、締切日は7日)までにお申込みください。
- (2) お一人で複数教室への申込みも可能ですが、「ZUMBA①・ZUMBA②」、「伸びくす①・伸びくす②」、「導ヨガ①・導ヨガ②」、「親子で遊びフィット水①・親子で遊びフィット水②」については、重複してお申し込みできません。
- (3) 住所・電話番号に変更がある場合は、必ずお申し出ください。(緊急時連絡対応のため)
- (4) 申込はがき等に記載されている個人情報について、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。

＜参加料について＞

- (1) 参加料は当該教室開催初回日に徴収させていただきます。各講座とも当該教室開催初回日の開始時間30分前から、スポーツ教室は練習室前、文化教室は、各開催階室にて徴収いたします。なお、初回日にご欠席される場合は必ずご連絡ください。
- (2) 納入された参加料の返金はできませんので、ご了承ください。
- (3) 体験での受講は1講座1回のみとさせていただきます。受講料は各講座1回あたりの料金となります。また、体験受講から継続受講される場合は、1期分の受講料をお支払いいただきます。
 ※参考 基本開催日程: 第1期: 4月~6月、第2期: 7月~9月、第3期: 10月~12月、第4期: 1月~3月

＜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、キャンセルは当該教室開催3日前までとします。それ以降のキャンセルは、1期分の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、やむを得ず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します。子どもが対象となる教室での保護者の付添いは1名までとし、付添者には利用届の提出をお願いいたします。

＜問い合わせ先＞

四日市ドーム指定管理者 JNスポーツグループ
 〒510-0012 四日市市羽津甲5169 電: 059-330-3131 Fax: 059-330-3133

切り取り線

教室名	1.	2.	3.	4.	教室
	※教室名は省略して記入して頂いても結構です。例: ザ・スロー@リンパドレナージュ ⇒ リンパ肩こり・腰痛・猫背改善ストレッチ ⇒ 肩こり				
フリガナ			年齢	性別	電話番号 (必ず連絡のつく電話番号)
氏名					
住所	〒 -				メールアドレス
連絡事項等					@