

第4期 四日市ドーム教室

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



教室のご紹介 **フィットネス教室**

**からだ
らくらく体操** 火曜日 全7回 15:30~16:30
3,500円

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。

教室のご紹介 **キッズ教室**

**リズム
トレーニング** 火曜日 全8回 17:00~18:00
4,000円

音楽に合わせて運動をし、楽しみながらリズム感、運動能力を高めるクラスです。リズムジャンプ、コーディネーショントレーニングを中心にを行います。ビートの効いた曲に合わせて行うリズムジャンプはプロチームにも取り入れられています。

教室のご紹介 **フィットネス教室**

棒びくす 木曜日 全8回 9:30~10:30 コース①
10:45~11:45 コース②
4,000円

たった1本のひのき棒で全身ケア。驚きの用途と効果があります。しなやかに美しく楽に動ける体を目指します。運動経験の有無、年齢に関係なく安心してご参加ください。

教室のご紹介 **文化教室**

触れてみよう！ 金曜日 全6回 19:30~20:45
「津軽三味線」 6,000円
(レンタル料500円/回)

人々の胸を打つ津軽三味線の響きを仲間と体感してみませんか。分かりやすい譜面をもとに、「津軽じゃんがら節」の合奏を目標にします。

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 →



切り取り線

令和3年度 四日市ドーム 第4期 スポーツ・文化教室 受講申込書

締切：12月25日

教室名	1. 教室	2. 教室	3. 教室	4. 教室
フリガナ	※教室名は省略して記入していただいても結構です。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			
氏名	年齢	性別	電話番号 (必ず連絡のつく電話番号)	
住所	〒 -			
連絡事項等				