

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☆
- ・フィットアラ教室
 - ・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欲しい方や、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お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

お申し込み方法について

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)がごさ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申し上げます。

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	フィットワラ	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	ステップ初級 かんたんステップ運動 NEW (小人数制)	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								6,600円
	1歳半~4歳未満	10:00~11:00	親子で遊ぼう☆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)
		11:15~12:15	膝関節ケア①	30	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15					5,400円
	一般	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
		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	エンジョイダンス教室(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	エンジョイダンス教室(初心者) (※1)	24	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	6/1	6/8							11,200円	
木曜日	一般	19:30~20:45	エンジョイダンス教室(中級者) (※1)	30	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	6/1	6/8							11,200円
		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	
	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	
	11:15~12:15	筋力UP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	
	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	
	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	
16:00~16:50	イキイキ体操&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		
金曜日	一般	13:00~13:45	バレトン	30	4/15	4/22	4/29	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10					4,800円	
	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	ワクワクキッズ広場♪	15	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	ZUMBA②	30	4/15	4/22	4/29	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10					4,800円	
	1歳半~4歳未満	10:45~11:45	親子で遊ぼう☆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	バラスボールエクササイズ (※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終了後、ボール、ネットは回収作業があります。
 (※2) 伸びくすの「伸び」は、先走の方で履き足したままですが、1本「2,650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) バラスボールは各自持参をお願いします。
 なお、先生のご厚意でレンタルボールを10名までご用意(1回500円)していただきますので、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休場、コロナ時でもお休みの日、下記を参考にしてください。自由ボールも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: キムニクス社、サイズ: 周長160cm以下: 4号サイズ、150~170cm: 5号サイズ、165cm~185cm: 6号サイズ
 (※4) 教室開館日と土曜開館日が異なる場合は、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	6/7	6/14	6/21	7/5	7/12	8/2	8/23	9/6	9/13	13,200円
火曜日	一般	13:30~15:00	はじめての韓国語 NEW (大会開催)	15	4/12	4/26	5/10	5/24	6/7	6/21	7/5	7/12	8/23	9/30	9/6	9/13	13,200円	
水曜日	一般	13:00~14:30	季節感を感じながら英語教室	10	4/19	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	
水曜日	一般	13:30~15:00	ステップアップ英語 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	はじめてみよう!「海経三塚編」 (※5)	20	4/15	4/22	5/13	5/27	6/10	6/24							6,600円 (三塚編レンタル料500円/回)	
土曜日	中学生~一般	9:30~10:30	はじめての中国語 (初級1)	10	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/28	6/4	6/11	8/6	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(初級1)	10	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/28	6/4	6/11	8/6	8/20	8/27	9/17	13,200円	

(※5) 三塚編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。
 <新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けて>
 四日市の移動の妨げとなる感染症拡大防止に努めてまいります。その際は「メール」・「FAX」・「電話」・「郵送」のいずれかの方法にて、ご連絡いたします。
 ※電話連絡については、不通の場合、留守録等に連絡(前編)をお願いいたします。ご了承くださいませ。ご了承くださいませ。

【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、四日市ドーム事務所までご持参又はFAXにてご送信願います。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。
 ※往復はがき・郵便はがきは、講師に預けず直接、事務所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、ご送信願います。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、精査。返信はがきを以て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、受講可否の返事が届かない場合は、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) 往復はがき又は通常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、往復はがきの場合は郵送、通常はがきの場合は、四日市ドーム事務所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。抽選の結果は反映されませんが、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。なお、抽選に当選した場合は、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)までにお申し込みください。
 (2) 同一人で複数教室への申し込みも可能ですが、「ZUMBA①・ZUMBA②」、「伸びくす①・伸びくす②」、「導ヨガ①・導ヨガ②」、「親子で遊ぼう☆①・親子で遊ぼう☆②」については、重複して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) 往復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受講初回日の開始時間30分前から、スポーツ教室は練習室前、文化教室は、各講座教室にて徴収いたします。なお、初回日に欠席される場合は必ずご連絡ください。
 (2) 初回日に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: 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いは1名までとし、前向きには有期限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 Tel: 059-330-3131 Fax: 059-330-3133

教室名	1.	教室	2.	教室	3.	教室	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								@