

四日市ドーム

スポーツ・文化教室 参加者募集中

＜期間＞7月～9月 教室日程は裏面をご確認ください 締切日：6/25(土)

その他の教室チェックは四日市ドームホームページまで！

やさしいバレトン&ストレッチ

フィットネス・バレエ・ヨガの三つの要素が合わさった、はだしで行うエクササイズ。シンプルな動きで正しく姿勢を整えながらボディメイクします。

- ★講師：小安早帆子先生
- ★日程：金曜日 13:00～13:45
- ★料金：600円/回
- ★対象：一般



触れてみよう！「津軽三味線」

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、「津軽じょんがら節」の合奏を目標にします。

- ★講師：松永兼治先生
- ★日程：金曜日 19:30～20:45
- ★料金：1,100円/回
- ★対象：小学3年生～一般



第2期文化教室の募集は「触れてみよう！「津軽三味線」のみとなります。

その他の文化教室は空きのある教室のみ、体験の受付をさせていただきますので、お問い合わせください。

ザ・スロー®リンパドレナージュ

ゆっくりな動作でリンパ節を刺激して、体を整えていきます。 ※妊娠中の方は参加不可。膝、腰に関節炎、腰痛の方は必ず医師の診断を受けてから参加ください。

- ★講師：東由紀恵先生
- ★日程：火曜日 14:15～15:15
- ★料金：600円/回
- ★対象：一般



導ヨガ®①・②

導ヨガは、自身に本来備わっている体と心の能力を十分に発揮できるよう導くヨガです。毎日を自分らしく元気に過ごしたい人にお勧めです。

- ★講師：奥真由子先生
- ★日程：水曜日 ①13:00～14:00 ②14:15～15:15
- ★料金：600円/回
- ★対象：一般



棒びくす®①・②

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。しなやかで美しく楽しく動ける体を目指します。運動経験の有無、年齢は問いません。

- ★講師：川村かおり先生
- ★日程：木曜日 ①19:30～10:30 ②10:45～11:45
- ★料金：600円/回
- ★対象：一般



やさしいピラティス

正しい呼吸をし体の内側から鍛えることで、基礎体力をアップさせ疲れにくい体を目指します。骨盤矯正、O脚・猫背などの姿勢改善、肩こりの解消にお勧め。

- ★講師：箱みゆき先生
- ★日程：木曜日 15:00～15:50
- ★料金：600円/回
- ★対象：一般



バランスボールエクササイズ

バランスボールを使った有酸素運動で体づくりをします。音楽に合わせて心地よく弾みます。体幹強化や姿勢改善にも効果的です。

- ★講師：横石亜紀先生
- ★日程：土曜日 12:30～13:30
- ★料金：600円/回
- ★対象：一般



からだらくらく体操

タオルを使って、筋力アップ、柔軟をして、全身運動をします。家でも続けられるよう、一緒に頑張しましょう。

- ★講師：早見智佳子先生
- ★日程：火曜日 15:30～16:30
- ★料金：600円/回
- ★対象：一般



リフレッシュヨガ

凝り固まった各部位をほぐして、しなやかな体をつくっていきます。体を整えてリフレッシュさせましょう。

- ★講師：西久保由美子先生
- ★日程：水曜日 15:30～16:30
- ★料金：600円/回
- ★対象：一般



ストレッチ&エアロ

運動不足による筋力低下や姿勢の崩れからくる不調を、運動で改善します。

- ★講師：水谷綾先生
- ★日程：木曜日 13:00～14:00
- ★料金：600円/回
- ★対象：一般



イキイキ体操&ストレッチ

歩くような速さの音楽に合わせて行う、スローエアロビクスです。下半身のシェイプアップに効果的で、インナーマッスルを自然に鍛えることができます。

- ★講師：箱みゆき先生
- ★日程：木曜日 16:00～16:50
- ★料金：600円/回
- ★対象：一般



ヒップホップダンス

ダンスをしたことがない人から経験者まで楽しめる教室です。親子や大人も参加可能です。ダンスの進み具合など、少しペースが早い教室です。

- ★講師：立松佑樹先生
- ★日程：土曜日 15:30～16:30
- ★料金：600円/回
- ★対象：小学生～一般



ZUMBA①

ラテンの曲に合わせて踊ることで、脂肪燃焼と心肺機能の向上が期待できます。初心者でも安心して参加できます。

- ★講師：辻友寛先生
- ★日程：火曜日 19:20～20:20
- ★料金：600円/回
- ★対象：一般



エンジョイテニス(小学生)

テニスラケットとボールを使った遊びから、テニスの楽しさを学びます。また、友達と仲良くプレーすることで、集団行動を学びます。

- ★講師：四日市テニス協会派遣講師
- ★日程：水曜日 18:20～19:20
- ★料金：1,500円/回
- ★対象：小学生



YOKKAICHIDOME

Instagram



Twitter



ホームページ

令和4年度 四日市ドーム 第2期 スポーツ・文化教室 受講申込書 締切日：6/25(土)

1. 教室名 2. 教室名 3. 教室名 4. 教室名

★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
①「三味線」、「バランスボール」のレンタルを希望する方は備考欄に「レンタル希望」とご記入下さい。
「はじめてのキッズダンス」、「ヒップホップダンス」にて、教室開催日と土曜登校日が重なる場合は備考欄に学校名・登校日をご記入下さい。

②「親子で遊びフィット☆①」、「親子で遊びフィット☆②」を希望される方は、お子様の「名前」、「年齢」、「性別」を<2>へご記入下さい。
2人目のお子様をご参加される場合は<3>へお子様の「名前」、「年齢」、「性別」をご記入下さい。

住所 〒 電話番号 ※必ず連絡のつく電話番号

教室専用

フリガナ	年齢	性別	メールアドレス①
<1> 氏名			
<2> フリガナ	年齢	性別	メールアドレス②
氏名			
<3> フリガナ	年齢	性別	備考欄
氏名			

＜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。＊電話連絡については：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。