

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	フィットフラ	30	7/12	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	5,400円	
		14:15~15:15	ザ・スローリンパドレナージュ	30	7/12	7/26	8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	4,800円		
		15:30~16:30	からだらくらく体操	30	7/12	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	5,400円	
	5歳～小学3年生	17:00~18:00	リズムトレーニング（火曜日コース）	15	7/12	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	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	13	7/12	8/2	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	4,200円			
	一般	19:20~20:20	ZUMBA①	30	7/12	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	5,400円	
水曜日	一般	9:30~10:45	社友裏のENJOYランニング	20	7/13	7/20	8/3	8/31	9/7	9/14	6,600円				
	1歳半～4歳未満	10:00~11:00	親子で遊びフィット☆①	10組	7/13	7/27	8/17	8/31	9/7	9/14	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	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	6,000円
		13:00~14:00	導ヨガ①	30	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	6,000円
		14:15~15:15	導ヨガ②	30	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	6,000円
		15:30~16:30	リフレッシュヨガ	30	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/31	9/7	9/14	5,400円	
	小学生	18:20~19:20	エンジョイテニス教室（小学生）	30	7/20	8/3	8/17	8/24	9/7	9/14	9,000円				
	一般	19:00~20:15	エンジョイテニス教室（初心者）（※1）	24	7/20	8/3	8/17	8/24	9/7	9/14	9,600円				
19:30~20:45		エンジョイテニス教室（中級者）（※1）	30	7/20	8/3	8/17	8/24	9/7	9/14	9,600円					
木曜日	一般	9:30~10:30	棒びくす①（※2）	11	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	6,000円
		10:45~11:45	棒びくす②（※2）	11	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	6,000円
		10:00~11:00	肩こり・腰痛・猫背改善ストレッチ	30	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	6,000円
		11:15~12:15	筋力UPトレーニング	30	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	6,000円
		13:00~14:00	ストレッチ&エアロ	30	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	6,000円
		15:00~15:50	やさしいピラティス	30	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	6,000円
		16:00~16:50	イキイキ体操&ストレッチ	30	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	6,000円
金曜日	一般	13:00~13:45	やさしいバレトン&ストレッチ	30	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/16	4,800円		
		14:15~15:15	ボディメイクヨガ	30	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/16	4,800円		
	4歳～小学3年生	16:00~17:00	ワクワクキッズ広場♪	15	7/15	7/22	7/29	8/5	8/12	8/19	8/26	9/2	9/16	5,400円	
	一般	18:30~19:30	ZUMBA②	30	7/15	7/22	7/29	8/5	8/12	8/19	8/26	9/2	9/16	5,400円	
土曜日	5歳～小学3年生	10:00~11:00	リズムトレーニング（土曜日コース）	15	8/6	8/13	8/20	8/27	2,400円						
	1歳半～4歳未満	11:15~12:15	親子で遊びフィット☆②	10組	8/6	8/13	8/20	8/27	3,200円 (2人目以降：300円/回)						
	一般	12:30~13:30	バランスボールエクササイズ（※3）	30	8/6	8/20	8/27	9/17	2,400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	8/6	8/13	8/20	8/27	9/17	3,000円					
	小学生～一般	15:30~16:30	ヒップホップダンス（※4）	30	8/6	8/13	8/20	8/27	9/17	3,000円					

第2期の「骨盤リセット&バレトン」は休講となり、「リズムトレーニング」が開催されます。「親子でフィット②」は別講師にて開催されます。

- (※1) 初心者コース・中級コースはレッスン終了後、ボール、ネットの撤去作業があります。
- (※2) 棒びくすの「棒」は、先生の方で用意していただきますが、1本「2,650円」で販売もしておりますので、希望される方は先生にご相談ください。
- (※3) バラン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抽選、コロナ禍でもありますので、下記を参考にいただき、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：レッスン使用ボール：ギムニク社、サンクト社、サイズ：身長150cm以下：45cmサイズ、150～170cm：55cmサイズ、165cm～185cm：65cmサイズ
- (※4) 教室開催日と土曜登校日が重なる場合は、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
金曜日	小学3年生～一般	19:30~20:45	触れてみよう！「津軽三味線」(※5)	20	7/15	7/22	8/5	8/26	9/2	9/16	6,600円 (三味線レンタル料500円/回)				

(※5) 三味線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・通常はがきは、講師に預けず直接、事務所までご持参ください。
- 2) インターネットでの申込方法（スマートフォン・PC対応）
 四日市ドームホームページ『教室のご案内』フォーム内にある「インターネットでのお申し込み」より、必要事項をご記入いただき、ご送信をお願いします。なお、インターネットでのお申し込みの場合、受講可否は、メールでお知らせ（返信）いたします。
- 3) 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。※インターネット、メール以外の受講可否は締切日以降、順次、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。
- 4) 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。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確認ください。定員に空きのある教室は、当該教室開催初回日の前日から起算して10日前（例：初回日が7月20日(水)の場合、締切日は7月10日(日)までに、四日市ドーム事務所へ必ずご来館の上、お申込みください。（電話、インターネット、メール、FAXでの受付は不可となります。）
- 2) 一人で複数教室への申込みも可能ですが、「ZUMBA①・ZUMBA②」「棒びくす①・棒びくす②」「導ヨガ①・導ヨガ②」「親子で遊びフィット☆①・親子で遊びフィット☆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。（緊急時連絡対応の為）
- 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、文化教室は各開催諸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。なお、体験受講から継続受講を希望される場合は、締切日までに四日市ドームまで、お問い合わせください。※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。但し教室開講後については四日市ドームまで、お問い合わせください。

＜キャンセル等について＞

キャンセルは当該教室開催初回日の前日から起算して3日前（例：初回日が7月20日(水)の場合、締切日は7月17日(日)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、やむなく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、付添者には利用届の提出をお願いいたします。