

四日市ドーム

スポーツ・文化教室 参加者募集中

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！

＜期間：10月～12月＞ 教室日程は裏面をご確認ください

締切日：9/26(月)

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：東由紀江先生
★日程：火曜日 14:15～15:15
★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



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



季節を感じながら俳画教室

季節を感じられるモチーフ(花、動物など)を描きます。絵に合う先人たちの俳句を添えて、はがきや色紙サイズの作品に仕上げます。

★講師：伊藤暢子先生
★日程：水曜日 13:00～14:30
★料金：1,100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：松永善治先生
★日程：金曜日 19:30～20:45
★料金：1,100円/回
★対象：小学3年生～一般



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、一緒に頑張りましょう。

★講師：田畑豊子先生
★日程：火曜日 15:30～16:30
★料金：600円/回
★対象：一般



棒びくす®

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に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 10:00～11:00
★料金：600円/回
★対象：一般



書道にチャレンジ！

書道にチャレンジしてみませんか？書道で人生が変わることが期待できます。生涯学習に最適です。

★講師：花井高峰先生
★日程：火曜日 13:00～14:30
★料金：1,100円/回
★対象：一般



ステップアップ韓国語

K-POP、韓流ドラマの話ができる友達がほしい、旅行や仕事で韓国語が使いたい人にお薦め。一緒に韓国についてたくさん話しながら勉強しましょう。


★講師：崔美賢先生
★日程：木曜日 13:30～15:00
★料金：1,100円/回
★対象：一般



中国語会話

今の中国の流行を題材に、ネイティブと一緒に発音を重視した会話学習をします。中国語のリズムを感じながら、簡単な中国語会話を楽しみませんか。

★講師：じゃあじゃあ先生
★日程：土曜日 10:50～11:50
★料金：1,100円/回
★対象：中学生～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薦めです。

★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



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、肩こりの解消にお薦め。

★講師：縮みゆき先生
★日程：木曜日 15:00～15:50
★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



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、はだしで行えるエクササイズ。シンプルなお動きで正しく姿勢を整えながらポテンシャルを上げます。

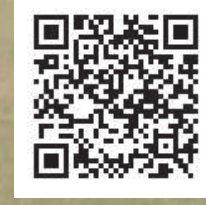
★講師：小安早帆子先生
★日程：金曜日 13:00～13:45
★料金：600円/回
★対象：一般




Instagram



Twitter



ホームページ

切り取り線

令和4年度 四日市ドーム 第3期 スポーツ・文化教室 受講申込書

締切日：9/26(月)

教室名	1. 教室	2. 教室	3. 教室	4. 教室
住所	〒 - 電話番号 ※必ず連絡のつく電話番号			
<1> フリガナ	年齢	性別	メールアドレス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				

★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。

＜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。