

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！

【ドーム教室通信】
 <SMS(ショートメッセージサービス)について>
 四日市ドームでは施設ご利用のお客様への連絡を各種通信方法でご連絡をさせていただいておりますが新たにSMS(ショートメッセージサービス)を使用してメールにてお知らせするサービスを開始いたします。
 配信は、お手持ちのスマートフォン又は携帯電話にのみショートメールにて配信致します。

<期間：令和5年1月～3月> 教室日程は裏面をご確認ください 締切日：12/23(金)

フィットフラ

フラダンスにフィットネス要素を取り入れ、ハワイの音楽に合わせて踊ります。心と体を癒し、シェイプアップにも効果があります。

- ★講師：館みゆき先生
- ★日程：火曜日 13:00～13:50
- ★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



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：館みゆき先生
- ★日程：木曜日 16:00～16:50
- ★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



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、「津軽じゃんがら節」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



ストレッチポールでリフレッシュストレッチ

上に寝るだけの簡単ストレッチです。硬くなった筋肉をほぐしてコリを和らげます。

- ★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



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、はだしをするエクササイズ。シンプルな動きで正しく姿勢を整えながらポテンシャルを高めます。

- ★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



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：一般



第4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。

リズムトレーニング

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、コーティネーショントレーニングを中心にします。

- ★講師：吉良裕代先生
- ★日程：火曜日 17:00～18:00
- ★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



動きケア体操® ①・②

日常の癖でできた身体の偏りや不調を、無理のない動きで、本来の自然なカラダへ調整していきます。

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



Instagram



Twitter



ホームページ

令和4年度 四日市ドーム 第4期 スポーツ・文化教室 受講申込書 締切日：12/23(金)

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

①「三味線」、「バランスボール」、「ストレッチポール」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。

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

<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。