

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	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	5,400円
		14:15~15:15	ザ・スロー① リンパドレナージュ	30	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	5,400円
		15:30~16:30	ストレッチボールでリフレッシュストレッチ NEW ※1	30	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	5,400円
	5歳～小学3年生	17:00~18:00	リズムトレーニング	15	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	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	14	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	5,400円
一般	19:20~20:20	ZUMBA①	30	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	5,400円	
水曜日	一般	9:30~10:45	壮友寛のENJOYランニング	20	1/18	2/1	2/15	2/22	3/8	3/15				6,600円
	1歳半～4歳未満	10:00~11:00	親子で遊びフィット☆①	13組	1/18	1/25	2/1	2/15	3/1	3/15				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	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	5,400円
		13:00~14:00	動きケア体操①(旧：導ヨガ①)	30	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	5,400円
		14:15~15:15	動きケア体操②(旧：導ヨガ②)	30	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	5,400円
		15:30~16:30	リフレッシュヨガ	30	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	5,400円
	小学生	18:20~19:20	エンジョイテニス教室(小学生)	30	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8		12,000円
一般	19:00~20:15	エンジョイテニス教室(初心者) ※2	24	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8		12,800円	
	19:30~20:45	エンジョイテニス教室(中級者) ※2	30	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8		12,800円	
木曜日	一般	10:00~11:00	棒びくす③ ※3	15	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	5,400円
		10:00~11:00	肩こり・腰痛・猫背改善ストレッチ	30	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	5,400円
		11:15~12:15	筋力UPトレーニング	30	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	5,400円
		13:00~14:00	ストレッチ&エアロ	30	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	5,400円
		15:00~15:50	やさしいピラティス	30	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	5,400円
		16:00~16:50	イキイキ体操&ストレッチ	30	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	5,400円
金曜日	一般	13:00~13:45	やさしいバレトン&ストレッチ	30	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10		4,800円
		14:15~15:15	ボディメイクヨガ	30	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	5,400円
	4歳～小学3年生	16:00~17:00	ワクワクキッズ広場♪	15	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	5,400円
一般	18:30~19:30	ZUMBA②	30	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/17		4,800円	
土曜日	一般	9:40~10:30	骨盤リセット&バレトン	30	1/21	1/28	2/11	2/25						2,400円
	1歳半～4歳未満	10:45~11:45	親子で遊びフィット☆②	13組	1/21	1/28	2/11	2/25						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 ※4	30	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/18		4,800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 ※5	30	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/18		4,800円
	小学生～一般	15:30~16:30	ヒップホップダンス ※5	30	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/18		4,800円

※1) ストレッチボールは各自でお持ちください[100円/回でレンタル可、30人まで(希望多数の場合は抽選)。希望者は申し込み時に「レンタル希望」とご記入ください

※2) 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。

※3) 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。

※4) 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抽選、コロナ禍でもありますので、下記を参考にしてください、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: ギムニクス社、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

※5) 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。登校(園)日の証明となる書面を初回開催日に必ず係員にご提出ください。※ご提出のない場合は受講料の減額は受けられません。

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」 ※6	20	1/20	1/27	2/3	2/17	3/3	3/17				6,600円 (三味線レンタル料500円/回)

※6) 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。

【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。

【受講申込方法(必ずお読みください)】

＜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

教室専用メールアドレス: kyoshitsu@yokkaichidome.com

＜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)に必要な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な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、必要事項をご入力いただき、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な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。※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、メールが届かない場合は、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1月25日(水)の場合、締切日は1月15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」「動きケア体操①・動きケア体操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、ご了承願います。

(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、締切後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1月25日(水)の場合、締切日は1月22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いたします。