

四日市ドーム

スポーツ・文化教室 参加者募集中

＜期間：令和5年7月～9月＞ 教室日程は裏面をご確認ください 締切日：6/25(日)



ストロングネーション®

第2期からは全ての年齢（一般）の方にご参加いただけるようになりました！

音楽と効果音が動きとシンクロした新感覚のインターバルトレーニングです。筋力トレーニングや有酸素運動を音に合わせて、自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。



★講師：辻 友寛先生
★日程：土曜日 19:00～20:00
★料金：600円/回
★対象：一般

ストロングネーションとは

アメリカで大人気のフィットネスプログラム。音楽と効果音が動きとシンクロした新感覚のインターバルトレーニングです。筋力トレーニングや有酸素運動を音に合わせて、強度変換していく特徴があり、自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。心身ともにリフレッシュすることが出来、楽しみながら本格的なトレーニングが行える、ボクササイズの要素も入った、全く新しいカタチのhighインパクトなワークアウトです。

切り取り線

令和5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(日)

| | | | |
|----|----|----|----|
| 1. | 2. | 3. | 4. |
|----|----|----|----|

★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①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。
②「親子で体軸体操&体軸セラピー」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。

ご住所 〒 -

緊急連絡先への連絡方法（必ず連絡可能な電話番号を記入願います）
・携帯電話（スマートフォン以外の携帯電話も含む）所持の受講生の方は、SMS配信のみの連絡となります。
・固定電話の方は、電話による連絡となります。
※電話番号登録等で、ご不明点がございましたら事務局まで問い合わせ願います。

| | | | | |
|-----|------|----|----|------------------------------|
| <1> | フリガナ | 年齢 | 性別 | 電話番号：携帯電話（スマートフォン以外の携帯電話も含む） |
| | 氏名 | | | |

| | | | | |
|-----|------|----|----|-----------|
| <2> | フリガナ | 年齢 | 性別 | 電話番号：固定電話 |
| | 氏名 | | | |

| | | | | |
|-----|------|----|----|-----|
| <3> | フリガナ | 年齢 | 性別 | 備考欄 |
| | 氏名 | | | |

キッズテニス

準備運動、ラケットとボールを使った遊び、ボールを打つ練習を基本に練習します。毎回少しずつ上達することで、テニスの楽しさを学びます。また5歳～8歳、9歳～12歳の2つのクラスでレッスンを行うことにより、幅広い年齢層での集団行動することも学びます。
※受講人数により、クラス分けが出来ない場合があります。

★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：1,000円/回
★対象：5歳～小学6年生



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、裸足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



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：川村かおい先生
★日程：木曜日 10:00～11:00
★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



＜申込（受付）方法＞

(1) 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、必要事項を入力後、「入力内容を確認する⇒入力内容送信」の手順でお申込みください。
※「@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。

※「info@yokkaichidome.com」、「kyoshitsu@yokkaichidome.com」への直接メールでのお申し込みは出来かねます。「インターネットでのお申し込み」より、必ずお申し込みください。

(2) 受講申込書（チラシ）での申込方法 ※本チラシ
受講申込書（チラシ）に必要事項をご記入いただき、四日市ドーム事務局までお持ちください。

(3) 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、四日市ドーム事務局までご持参ください。
※往復はがき・通常はがきは、講師に預けず直接、四日市ドーム事務局までお持ちください。

＜教室の当選可否について＞

締切日以降にご連絡いたします。
○受講申込書・はがきでのお申し込み ⇒ はがきで返信いたします。
○インターネットでのお申し込み ⇒ メールで返信いたします。
※各教室開催日程は四日市ドームHPにて、ご覧ください。
(期間中、HPに日程表、持ち物、開催場所をアップロードいたします)

＜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が、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11日(火)の場合、締切日：7月1日(土)まで）に、四日市ドーム事務局へ必ずご来館の上、お申込みください。電話、インターネット、メールでの受付は不可となります。※締切日が休館日の場合は翌日までとします。
(2) お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」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) お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お支払いいただけます。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、文化教室は各開催講座室にてお支払いいただけます。※お釣りの要らないようご協力願います。
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) お支払いいただきました参加料の返金はできませんので、ご了承ください。

＜体験受講について＞

(1) 体験受講は随時受付をいたしますが、定員に空きのある教室のみとします。また、当該教室開催初回日に受講していただいた方のみ、継続受講に移行できます。
※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回あたりの料金とさせていただきます。なお、体験受講から継続受講を希望される場合は、1期分の受講料をお支払いいただけます。

＜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日前までとします。
(例：初回日が7月11日(火)の場合、締切日は7月8日(土)までとします)※締切日が休館日の場合は翌日までとします。それ以降のキャンセルは、1期分の受講料をお支払いしていただきます。

＜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。教室のご連絡（休講や教室に関するご案内等）は「SMS（ショートメッセージサービス）」にて、送信いたします。詳細は四日市ドームより配布しております、「SMS（ショートメッセージサービス）のお知らせ」をご覧ください。

【受講申込方法（必ずお読みください）】

お問い合わせ