

令和5年度 四日市ドーム 第2期 スポーツ・文化教室 開催日程表

締切日：6/25（日）

※ソフトテニス短期教室のみ：7/10（月）

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	7/11	7/25	8/1	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12				5,400円
		14:15~15:15	ザ・スロー⑥ リンパドレナージュ	30	7/11	7/25	8/1	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12				5,400円
		15:30~16:30	リフレッシュストレッチ	30	7/11	7/25	8/1	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12				5,400円
	5歳~小学校3年生	17:00~18:00	リズムトレーニング	15	7/11	7/25	8/1	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12				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	7/11	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12				4,800円	
一般	19:20~20:20	ZUMBA①	30	7/11	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12				4,800円		
水曜日	一般	9:30~10:45	辻友寛のENJOYランニング	20	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	12,100円	
	1歳半の歩ける子ども~3歳	10:00~11:00	親子で体軸体操&体軸セラピー	10組	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	9/6	9/13	9/20				7,200円
	一般	11:15~12:15	脂肪燃焼エアロ	30	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	6,600円	
		13:00~14:00	動きケア体操①	30	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	6,000円		
		14:15~15:15	動きケア体操②	30	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	6,000円		
		15:30~16:30	リフレッシュヨガ	30	7/12	7/19	7/26	8/2	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	6,000円		
	5歳~小学6年生	18:20~19:20	キッズテニス	30	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/13					7,000円	
	一般	19:00~20:15	エンジョイテニス（初心者）※1	24	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/13					11,200円	
19:30~20:45		エンジョイテニス（中級）※1	30	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/13					11,200円		
木曜日	一般	10:00~11:00	棒びくす⑧ ※2	15	7/13	7/20	7/27	8/3	8/31	9/7	9/14	9/21				4,800円	
		10:00~11:00	肩こり・腰痛・猫背改善ストレッチ	30	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	6,600円	
		11:15~12:15	筋力UPトレーニング&ストレッチ（旧：筋力UPトレーニング）	30	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	6,600円	
		13:00~14:00	ストレッチ&エアロ	30	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	6,600円	
		15:00~15:50	やさしいピラティス	30	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	6,600円	
		16:00~16:50	イキイキ体操&ストレッチ	30	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	6,600円	
		19:30~20:30	SALSATION⑩（サルセーション）	30	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	6,600円	
金曜日	一般	13:00~13:45	やさしいバレトン&ストレッチ	30	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/8	9/15	9/22				5,400円
		14:15~15:15	ボディメイクヨガ	30	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22	6,600円	
	4歳~小学校3年生	16:00~17:00	ワクワクキッズ広場♪	15	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22	6,600円	
一般	19:00~20:00	ZUMBA②	30	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22				6,000円
土曜日	一般	9:30~10:30	美姿勢ストレッチ	30	7/15	7/29	8/5	8/12	8/26	9/2	9/16	9/23				4,800円	
		10:45~11:45	Balletone⑨（バレトン）	30	7/15	7/29	8/5	8/12	8/26	9/2	9/16	9/23				4,800円	
		12:30~13:30	バランスボールエクササイズ ※3	30	7/15	7/29	8/5	8/12	8/26	9/2	9/16	9/23				4,800円	
	小学生	14:00~15:00	はじめてのキッズダンス	30	7/15	7/29	8/5	8/12	8/19	8/26	9/2	9/16	9/23				5,400円
	小学生~一般	15:30~16:30	ヒップホップダンス	30	7/15	7/29	8/5	8/12	8/19	8/26	9/2	9/16	9/23				5,400円
一般	19:00~20:00	ストロングネーション⑪	30	7/15	7/29	8/5	8/12	8/26	9/2	9/16	9/23				4,800円		

※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、下記を参考にさせていただき、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

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	18:00~19:00	触れてみよう！津軽三味線（初級）※4	20	7/21	7/28	8/18	8/25	9/8	9/22						6,600円 （三味線レンタル料500円/回）
	小学3年生~一般	19:30~20:45	触れてみよう！津軽三味線（中級）※4	20	7/21	7/28	8/18	8/25	9/8	9/22						9,600円 （三味線レンタル料500円/回）

※4）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」とご記入ください。
 （初級・中級での三味線のレンタル台数はいずれも10丁までとなります。レンタル三味線の持ち帰りは不可）

スポーツ短期教室																
曜日	対象	時間	教室名	定員	日程											料金
木曜日	小学生	9:30~11:30	小学生対象！ソフトテニス短期教室 ※5	30	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24							2,500円

※5）ラケットをお持ちでない方はレンタルいたします。申し込み時に「レンタル希望」とご記入ください。

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
 開始いたしました。
 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いたします。



<<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