

四日市ドーム教室 持ち物・実施場所

■スポーツ教室

教室名	ヨガマット	室内用シューズ	その他	レンタル	実施場所
フィットフラ					練習室
ザ・スロー®リンパドレナージュ	○				
リフレッシュストレッチ	○	○			
リズムトレーニング		○			
ステップ(初級)かんたんステップ運動		○			準備室
ZUMBA①		○			練習室
辻友寛のENJOYランニング			ランニングシューズ		小会議室 集合
親子で体軸体操&体軸セラピー			裸足で行います		練習室
脂肪燃焼エアロ		○			
動きケア体操①	○				
動きケア体操②	○				
リフレッシュヨガ	○				準備室
棒びくす®	○				
肩こり・腰痛・猫背改善ストレッチ	○				
筋力UPトレーニング&ストレッチ	○				
ストレッチ&エアロ	○	○			練習室
やさしいピラティス	○				
イキイキ体操&ストレッチ	○	○			
SALSATION®(サルセーション)		○			
やさしいバレトン&ストレッチ	○				
ボディメイクヨガ	○				
ワクワクキッズ広場♪		○	なわとび		
ZUMBA②		○			
美姿勢ストレッチ	○				
Balletone®(バレトン)	○				
バランスボールエクササイズ			バランスボール	有(500円/回)	
はじめてのキッズダンス		○			
ヒップホップダンス		○			
ストロングネーション®		○			

※ 運動しやすい服装で、飲み物、タオルなどお持ちください

※ 棒びくすの「棒」は、講師が用意いたします。1本2,650円で販売しておりますので、購入を希望される方は講師にご相談ください。

※ バランスボールは、10名までレンタル可

【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 / 150~170cm:55cm / 165cm~185cm:65cm)

※ 実施場所は当日変更となる場合がございます

■テニス教室

キッズテニス	テニスラケット・運動シューズ		アリーナ 北面
テニス教室(初心者)			
テニス教室(中級)			

※ テニスラケットをお持ちで無い方は四日市ドームまでご相談ください。

■文化教室

書道にチャレンジ!	習字道具・半紙(講師販売100円)		控室 1
季節を感じながら俳画教室	習字道具(講師から説明あり)		
はじめての中国語 / 中国語会話	筆記用具		
はじめての韓国語 / 韓国語 初級 / 中級	筆記用具		大会議室
英会話入門 / 英会話初級	筆記用具		
触れてみよう! 津軽三味線 初級 / 中級	三味線	有(500円/回)	

※ 実施場所は当日変更となる場合がございます