

# 四日市ドーム

## スポーツ・文化教室 参加者募集中

＜期間：令和6年10月～12月＞ 教室日程は裏面をご確認ください 締切日：9/20(金)

### ゆがみ調整セルフケア

身体の左右差、偏りをセルフで調整しながら、快適に身体を動かし、不調の出づらいつい身体を目指しましょう。

★講師：奥 真由子先生  
★日程：水曜日 13:00～14:00  
★料金：600円/回  
★対象：12歳以上(小学生を除く)



### 動きケア体操®

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。調整した後に、気持ちよく大きく身体を動かします。いくつになっても好きなことが楽しめるカラダを目指しましょう。

★講師：奥 真由子先生  
★日程：水曜日 14:15～15:15  
★料金：600円/回  
★対象：12歳以上(小学生を除く)



### 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：舘 みゆき先生  
★日程：火曜日 13:00～13:50  
★料金：600円/回  
★対象：一般



### 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：舘 みゆき先生  
★日程：木曜日 16:20～17:10  
★料金：600円/回  
★対象：一般



### 体幹トレーニング&バレトン

体幹トレーニングで身体の奥の筋肉を鍛えて体の安定性を高めた後、バレトンで全身を動かして心も体もすっきり!

★講師：中西 真保子先生  
★日程：金曜日 13:00～13:50  
★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：小学3年生以上



### The Stretching(ザ・ストレッチ)

動的ストレッチと静的ストレッチを目的に応じて使い分け、柔軟性を高め体の動きをスムーズにしたり、リラクゼーション効果を感じていただくクラスです。

★講師：水谷 綾先生  
★日程：金曜日 15:30～16:20  
★料金：600円/回  
★対象：18歳以上(高校生を除く)



### 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力づくりをします。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



【受講申込方法(必ずお読みください)】

#### ＜申込(受付)方法＞

(1) インターネットでの申込み方法(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「インターネットでお申込み」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込みは出来かねます。  
「インターネットでお申込み」より、必ずお申込みください。

(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、四日市ドーム事務所までお持ちください。

※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) 定員を超えた教室は抽選を行い、落選された方のみご連絡をいたします。  
(当落の目途は締切日から7日経過した日とします。)

締め切り後でも、定員に空きがある場合は、各教室開催初回日の前日から起算して10日前までに事務所に来館での申込みのみ可。  
※空き状況は四日市ドームまでお問い合わせください。

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10月15日(火)の場合、締切日：10月6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。※文化教室の初級コース・中級コースの同時受講は出来かねます。  
(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) お申込書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。

#### ＜受講料について＞

(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と各開催諸室前(テニス教室はアリーナ内)、文化教室は各開催諸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受講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＞

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10月15日(火)の場合、締切日は10月12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。  
※「SMS(ショートメッセージサービス)のお知らせ」をお持ちでない方や必要な方は、四日市ドーム事務所までお越しください。  
※メッセージ受信には通信料金はかかりません。

定員を超えた教室は抽選を行い、落選された方のみご連絡をいたします。  
(当落の目途は締切日から7日経過した日とします。)

#### 切り取り線

### 令和6年度 四日市ドーム 第3期 スポーツ・文化教室 受講申込書

教室名	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⑥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			
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、ご不明な点がございましたら事務所までお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			