

四日市ドーム

スポーツ・文化教室 参加者募集中

〈期間：令和7年5月～6月〉 教室日程は裏面をご確認ください

締切日 5/1(木)

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



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)



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〉

【受講申込方法(必ずお読みください)】

- 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。
- FAXでの申込方法
HPのイベント案内「令和7年度第1期スポーツ・文化教室の募集について」に添付してある受講申込書にご記入頂き、下記まで送信してください。
FAX 059-330-3133
※各教室開催日程は受講申込書(チラシ)及び四日市ドームHPにて、ご覧ください。

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

〈特記事項〉

- お一人で複数教室へのお申込みも可能です。※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。
- 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)
- 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〉

- 参加料は当該教室開催初回目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。
- 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、ご了承願います。

〈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5月13日(火)の場合、締切日は5月10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。

切り取り線

令和7年度 四日市ドーム 第1期 スポーツ・文化教室 受講申込書

教室名	1. 教室	2. 教室	3. 教室	4. 教室
-----	-------	-------	-------	-------

★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®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」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「親子で遊びフィット☆」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。2人目のお子様がお参加される場合は<3>へお子様の「名前」、「年齢」、「性別」をご記入下さい。

ご住所	〒 —			
-----	-----	--	--	--

切り取り線

<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			