

令和7年度 四日市ドーム 第1期 スポーツ・文化教室 開催日程表 締切日：5/1（木）

スポーツ教室

曜 日	対 象	時 間	教 室 名	講 師 名	定 員	日 程															料 金
						4月 開催日					5月 開催日					6月 開催日					
						第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	
火曜日	一般	13:00~13:50	フィットフラ	籠みゆき	30	-	-	-	-	-	-	13	20	27	3	10	17	-	-	3,600円	
	15歳以上 (中学生を除く)	14:15~15:15	ザ・スロー@リンパドレナージュ(※1)	東由紀江	30	-	-	-	-	-	-	13	20	27	3	10	17	-	-	3,600円	
	一般	15:30~16:30	リフレッシュストレッチ	田畑豊子	30	-	-	-	-	-	-	13	-	27	3	10	17	-	-	3,000円	
	5歳～小学3年生	17:00~18:00	リズムトレーニング	吉良裕代	15	-	-	-	-	-	-	13	20	27	3	10	17	-	-	3,600円	
	一般	19:20~20:20	ステップ(初級) かんたんステップ運動	籠みゆき	16	-	-	-	-	-	-	13	20	27	3	10	17	-	-	3,600円	
水曜日	15歳以上 (中学生を除く)	19:20~20:20	ZUMBA①	辻友寛	30	-	-	-	-	-	-	13	20	27	3	10	17	-	-	3,600円	
	15歳以上 (中学生を除く)	9:30~10:45	辻友寛のENJOYランニング	辻友寛	20	-	-	-	-	-	-	14	21	28	4	11	18	-	-	6,600円	
	1歳半～3歳の1人で 歩ける子供と保護者	10:00~11:00	親子で遊びフィット☆	小林百恵	15組	-	-	-	-	-	-	14	21	28	4	11	18	-	-	4,800円 (2人組以上：300円/組)	
	15歳以上 (中学生を除く)	11:15~12:15	脂肪燃焼エアロ	辻友寛	30	-	-	-	-	-	-	14	21	28	4	11	18	-	-	3,600円	
	12歳以上 (小学生を除く)	13:00~14:00	ゆがみ調整セルフケア	奥真由子	30	-	-	-	-	-	-	14	21	28	4	11	18	-	-	3,600円	
	12歳以上 (小学生を除く)	14:15~15:15	動きケア体操⑧	奥真由子	30	-	-	-	-	-	-	14	21	28	4	11	18	-	-	3,600円	
	一般	15:30~16:30	リフレッシュヨガ	西久保 由美子	30	-	-	-	-	-	-	14	21	28	4	11	18	-	-	3,600円	
	5歳～12歳	18:20~19:20	キッズテニス	四日市テニス協会 派遣講師	20	-	-	-	-	-	-	14	21	28	-	11	-	-	-	4,000円	
	中学生以上	19:00~20:15	エンジョイテニス(初心者)(※2)	四日市テニス協会 派遣講師	20	-	-	-	-	-	-	14	21	28	-	11	-	-	-	6,400円	
木曜日	中学生以上 (テニス経験者)	19:30~20:45	エンジョイテニス(中級)(※2)	四日市テニス協会 派遣講師	20	-	-	-	-	-	-	14	21	28	-	11	-	-	-	6,400円	
	一般	10:00~11:00	棒びくす⑧(※3)	川村かおり	15	-	-	-	-	-	-	8	15	22	29	5	12	-	-	3,600円	
	18歳以上 (高校生を除く)	10:00~11:00	肩こり・腰痛・猫背改善ストレッチ	水谷綾	30	-	-	-	-	-	-	8	15	22	29	5	12	-	-	3,600円	
	15歳以上 (中学生を除く)	11:15~12:15	筋力UPトレーニング&ストレッチ	水谷綾	30	-	-	-	-	-	-	8	15	22	29	5	12	-	-	3,600円	
	15歳以上 (中学生を除く)	13:00~14:00	ストレッチ&エアロ	水谷綾	30	-	-	-	-	-	-	8	15	22	29	5	12	-	-	3,600円	
	一般	14:15~15:05	やさしいピラティス	籠みゆき	30	-	-	-	-	-	-	8	15	22	29	5	12	-	-	3,600円	
	一般	15:15~16:05	スロー・ステップエクササイズ	籠みゆき	16	-	-	-	-	-	-	8	15	22	29	5	12	-	-	3,600円	
	一般	16:20~17:10	イキイキ体操&ストレッチ	籠みゆき	30	-	-	-	-	-	-	8	15	22	29	5	12	-	-	3,600円	
	小学生以上	19:30~20:30	SALSATION⑩ (サルセッション)	森尾祐子	30	-	-	-	-	-	-	8	15	22	29	5	12	-	-	3,600円	
金曜日	一般	13:00~13:50	体幹トレーニング&バレトン	中西真保子	30	-	-	-	-	-	-	9	16	23	30	6	13	20	-	-	4,200円
	一般	14:15~15:15	ボディメイクヨガ	西久保 由美子	30	-	-	-	-	-	-	9	16	23	30	6	13	20	-	-	4,200円
	18歳以上 (高校生を除く)	15:30~16:20	The Stretching(ザ・ストレッチ)	水谷綾	30	-	-	-	-	-	-	9	16	23	30	6	13	20	-	-	4,200円
	15歳以上 (中学生を除く)	19:00~20:00	ZUMBA②	辻友寛	30	-	-	-	-	-	-	9	16	23	30	6	13	20	-	-	4,200円
土曜日	12歳以上 (小学生を除く)	9:30~10:30	美姿勢ストレッチ	東由紀江	30	-	-	-	-	-	-	10	17	24	31	7	14	21	-	-	4,200円
	12歳以上 (小学生を除く)	10:45~11:45	Balletone⑨(バレトン)	東由紀江	30	-	-	-	-	-	-	10	17	24	31	7	14	21	-	-	4,200円
	一般	12:30~13:30	バランスボールエクササイズ(※4)	横石亜紀	30	-	-	-	-	-	-	10	17	24	31	7	14	-	-	3,600円	
	小学生	14:00~15:00	はじめてのキッズダンス	立松佑樹	30	-	-	-	-	-	-	10	17	24	31	7	14	21	-	-	4,200円
	小学3年生以上	15:30~16:30	ヒップホップダンス	立松佑樹	30	-	-	-	-	-	-	10	17	24	31	7	14	21	-	-	4,200円
	15歳以上 (中学生を除く)	18:00~18:50	辻友寛のボディメイクエクササイズ	辻友寛	30	-	-	-	-	-	-	10	17	24	31	7	14	21	-	-	4,200円
	15歳以上 (中学生を除く)	19:00~20:00	ストロングネーション⑩	辻友寛	30	-	-	-	-	-	-	10	17	24	31	7	14	21	-	-	4,200円

(注1) 各教室の「対象」について・・・例「一般」は教室開始初日の時点で18歳以上の方(17歳は参加不可)が対象となります。
 (注2) 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いたします。
 (注3) キャンセルは各教室開催初回日の3日前までにご連絡ください。

(※1) 妊娠中の方はご遠慮ください。膝や腰に関節炎があり動きに制限がある人、腰痛をお持ちの方は、必ず医師の診断を受けてからご参加ください。
 (※2) 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。中級コースは簡単なラリーやストローク、ゲーム(試合)ができる方(テニス経験者)が対象となります。
 (※3) 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。
 (※4) バランスボールは各自持参をお願いします。下記を参考にいただき、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。
 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	講 師 名	定 員	日 程															料 金
						4月 開催日					5月 開催日					6月 開催日					
						第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	
火曜日	一般	13:00~14:30	書道にチャレンジ	花井 高峰	15	-	-	-	-	-	-	13	20	27	3	10	17	-	-	6,600円	
	一般	13:30~15:00	はじめての韓国語	崔 美賢	15	-	-	-	-	-	-	13	20	27	3	10	17	-	-	6,600円	
水曜日	一般	13:00~14:30	季節を感じながら俳句教室	伊藤 暢子	10	-	-	-	-	-	-	14	21	28	-	11	18	-	-	5,500円 6/11控室2	
木曜日	15歳以上 (中学生を除く)	13:00~14:15	韓国語(初級)	崔 美賢	15	-	-	-	-	-	-	8	15	-	29	5	12	-	-	5,500円	
	15歳以上 (中学生を除く)	14:30~15:45	韓国語(中級)	崔 美賢	15	-	-	-	-	-	-	8	15	-	29	5	12	-	-	5,500円	
金曜日	小学3年生以上	18:00~19:00	触れてみよう!津軽三味線(初級)(※5)	松永 兼治	20	-	-	-	-	-	-	9	16	23	-	6	13	20	-	-	6,600円 5/23準控室、6/13控室2 6/20控室2
	小学3年生以上	19:30~20:45	触れてみよう!津軽三味線(中級)(※5)	松永 兼治	20	-	-	-	-	-	-	9	16	23	-	6	13	20	-	-	9,600円 5/23準控室、6/13控室2 6/20控室2
土曜日	中学生以上	9:30~10:30	はじめての中国語	小林 美佳	10	-	-	-	-	-	-	17	24	31	7	14	21	-	-	6,600円	
	中学生以上	10:50~11:50	中国語会話	小林 美佳	10	-	-	-	-	-	-	17	24	31	7	14	21	-	-	6,600円	
	中学生以上	13:00~14:15	英会話(初級)	藤田 いずみ	10	-	-	-	-	-	-	10	17	24	31	-	14	21	-	-	6,600円 5/17控室1、5/24小会議室、6/14控 室2、6/21小会議室
	中学生以上	14:30~15:45	英会話(中級)	藤田 いずみ	10	-	-	-	-	-	-	10	17	24	31	-	14	21	-	-	6,600円 5/17控室1、5/24小会議室、6/14控 室2、6/21小会議室

(※5) 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5丁までとなります)
 (レンタル三味線の持ち帰りは不可)
 中級クラスは、初級クラスを既に受講した方が対象となります。

《問い合わせ先》 四日市ドーム【(公財)四日市市スポーツ協会 教室担当】
 〒510-0012 四日市市羽津甲5169 Tel:059-330-3131 Fax:059-330-3133