

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	館 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	館みゆき	16	-	-	-	-	-	-	-	13	20	27	3	10	17	-	-	3,600円
	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
水曜日	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人組以降：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®	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 米道勝博	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 米道勝博	20	-	-	-	-	-	-	-	14	21	28	-	11	-	-	-	6,400円
	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 米道勝博	20	-	-	-	-	-	-	-	14	21	28	-	11	-	-	-	6,400円
木曜日	一般	10：00～11：00	棒びくす® (※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	館みゆき	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	館みゆき	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	館みゆき	30	-	-	-	-	-	-	8	15	22	29	5	12	-	-	-	3,600円
	小学生以上	19：30～20：30	SALSATION® (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	Balletone®（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®	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授業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津軽三味線、6/13授業2 6/20授業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津軽三味線、6/13授業2 6/20授業2
土曜日	中学生以上	9：00～10：00	はじめての中国語	小林 美佳	10	-	-	-	-	-	-	10	17	-	31	7	14	21	-	-	6,600円
	中学生以上	10：10～11：10	中国語会話	小林 美佳	10	-	-	-	-	-	-	10	17	-	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	-	31	-	14	21	-	-	5,500円 5/17授業1、6/14授業2、6/21小会 開催
	中学生以上	14：30～15：45	英会話（中級）	藤田 いずみ	10	-	-	-	-	-	-	10	17	-	31	-	14	21	-	-	5,500円 5/17授業1、6/14授業2、6/21小会 開催

(※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
〒510-0012 四日市市羽津甲5169
Tel：059-330-3131 Fax：059-330-3133