

四日市ドーム スポーツ&文化教室

フィットフラ
 ☆火曜日
 13:00~13:50
 ☆講師
 館 みゆき先生



美姿勢ストレッチ
 ☆土曜日
 9:30~10:30
 ☆講師
 東 由紀江先生

**SALSATION®
 サルセッション**
 ☆木曜日
 19:30~20:30
 ☆講師
 森 尾裕子先生



日程は裏面だよ

**リフレッシュ
 ストレッチ**
 ☆火曜日
 15:30~16:30
 ☆講師
 田 畑豊子先生

書道にチャレンジ
 ☆火曜日
 13:00~14:30
 ☆講師
 花井 高峰先生



**体幹トレーニング
 &
 バレトン**
 ☆金曜日
 13:00~13:50
 ☆講師
 中西 真保子先生

**はじめての
 キッズダンス**
 ☆土曜日
 14:00~15:00
 ☆講師
 立松 佑樹先生



**辻友寛の
 ボディメイク
 エクササイズ**
 ☆土曜日
 18:00~18:50
 ☆講師
 辻 友寛先生

**リズム
 トレーニング**
 ☆火曜日
 17:00~18:00
 ☆講師
 吉良 裕代先生

**季節を感じながら
 俳句教室**
 ☆水曜日
 13:00~14:30
 ☆講師
 伊藤 暢子先生



**第2期 令和7年7月~9月
 受講生募集**

締切日: 7/1

**The Strtching
 (ザ・ストレッチ)**
 ☆金曜日
 15:30~16:20
 ☆講師
 水谷 綾先生

**親子で
 遊びフィット**
 ☆水曜日
 10:00~11:00
 ☆講師
 小林 百恵先生

棒びくす®
 ☆木曜日
 10:00~11:00
 ☆講師
 川村 かおり先生

**触れてみよう! 津
 軽三味線(初級)**
 (※中級あり、裏面参照)
 ☆金曜日
 18:00~19:00
 ☆講師
 松永 兼治先生



**バランスボール
 エクササイズ**
 ☆土曜日
 12:30~13:30
 ☆講師
 横石 亜紀先生

**ゆがみ調整
 セルフケア**
 ☆水曜日
 13:00~14:00
 ☆講師
 奥 真由子先生



**キッズテニス
 エンジョイテニス
 初級・中級**
 ☆開講日
 裏面をご覧ください
 ☆講師
 四日市テニス協会
 派遣講師

**英会話(初級)
 英会話(中級)**
 ☆開講日
 裏面をご覧ください
 ☆講師
 藤田 いずみ先生

**はじめての中国語
 中国語会話**
 ☆開講日
 裏面をご覧ください
 ☆講師
 小林 美佳先生

**はじめての韓国語
 韓国語(初級)
 韓国語(中級)**
 ☆開講日
 裏面をご覧ください
 ☆講師
 崔 美賢先生

他にも様々な講座がございます、ぜひ裏面をご覧ください。

【申込方法】

●受講申込書

本チラシ(受講申込書)に必要な事項をご記入いただき、四日市ドームまで直接お持ちください。
 ※本チラシ(受講申込書)にてお申込みの方には事務所で申込書の控えをお渡しいたします、必ず事務所で職員に申込書をお渡しください。(今期申込より事務所前のポストへの投函は廃止します)

●WEB

四日市ドームHP内「令和7年度第2期スポーツ・文化教室」内にある申し込みフォームに必要な事項をご記入の上、送信してください。申し込みにはメールアドレスが必須です。
 ※各講座日程は本チラシの裏面もしくは四日市ドームHPをご覧ください。
 ※定員を超えた場合は抽選を行い、落選された方のみご連絡いたします。連絡がない場合は受講可能ですので、日程に記載されている受講日初日に『四日市ドーム教室持ち物・実施場所』を参照し必要な持ち物を持参の上、ご来館ください。なお、受講可否について、ご心配な方は四日市ドームまでご連絡ください。

【特記事項】

- 一人で複数教室へのお申し込みも可能です。※初級・中級コースの同時受講はできかねます。
- 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。(緊急連絡対応の為)
- 教室日程は運営の都合によりやむなく変更となる場合があります、あらかじめご了承ください
- キャンセルは当該教室開講3日前まで直接四日市ドーム事務所もしくは電話で受け付けます。WEBからのキャンセルはできません。

【受講料について】

- 参加料は受講初回日に各所室前(テニス教室のみアリーナ入口)にて講座開始30分前からお支払いしていただけます。なお、受講初回日に参加できない方は必ずご連絡ください。
- お釣りの要らないようご協力をお願いいたします。

【体験受講について】

- 体験受講は定員に空きのある教室のみとします。各講座とも開講初回日に受講された方のみ継続受講に移行できます。期間の途中で定員に空きのある教室は体験していただけますが申し込みは次期からとなります。各講座体験は1講座1回のみ、受講料は一回当たりの料金となります。体験受講のWEBからの申し込みは出来ません。

※詳細は四日市ドームHP内『スポーツ・文化教室』⇒『教室のご利用について(PDF)』をご覧ください。

令和7年度 四日市ドーム 第2期 スポーツ・文化教室 受講申込書					
教室名	教室		教室		教室
	★教室名は省略しての記入も可能です。例：ザ・スロー®リンパトレナーヂュ ⇒ リンパ 肩こり・腰痛・猫背ストレッチ ⇒ 肩こり ★体幹トレーニング&バレトン(金) Balletone®(土)は別の講座です、お間違のないようお気を付けてください。 ★リフレッシュストレッチ(火)リフレッシュヨガ(水)は略さずご記入ください。				
①	フリガナ	年齢	性別	電話番号：携帯電話	
②	フリガナ	年齢	性別	電話番号：固定電話	
③	フリガナ	年齢	性別	備考欄	