

スポーツ教室																					
曜 日	対 象	時 間	教 室 名	講 師 名	定 員	日 程															料 金
						7月 開催日					8 開催日					9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	18歳以上 (高校生を除く)	13:00~13:50	フィットフラ	館 みゆき	30	-	8	15	22	29	-	5	-	19	26	2	9	-	23	-	6,000円
	高校生以上	14:15~15:15	ザ・スロー⑥リンパドレナージュ(※1)	東由紀江	30	-	8	15	22	29	-	5	-	19	26	2	9	-	23	-	6,000円
	18歳以上 (高校生を除く)	15:30~16:30	リフレッシュストレッチ	田畑豊子	30	-	8	15	22	29	-	5	-	19	26	2	9	-	23	-	6,000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	-	8	15	22	29	-	5	-	19	26	2	9	-	23	-	6,000円
	18歳以上 (高校生を除く)	19:20~20:20	ステップ(初級) かんたんステップ運動 【準備室】	館みゆき	16	-	8	15	22	29	-	5	-	19	26	2	9	-	23	-	6,000円 8/26 大会議室
	高校生以上	19:20~20:20	ZUMBA①	辻友寛	30	-	8	15	22	29	-	5	-	19	26	2	9	-	23	-	6,000円
水曜日	高校生以上	9:30~10:45	辻友寛のENJOYランニング 【小会議室】	辻友寛	20	-	9	16	23	30	-	6	-	20	27	3	10	17	-	-	11,000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	-	9	-	23	30	-	6	-	20	-	3	-	17	-	-	5,600円 (2人以降: 300円/回)
	高校生以上	11:15~12:15	脂肪燃焼エアロ	辻友寛	30	-	9	16	23	30	-	6	-	20	27	3	10	17	-	-	6,000円
	中学生以上	13:00~14:00	ゆがみ調整セルフケア	奥真由子	30	-	9	16	23	30	-	6	-	20	27	-	10	17	24	-	6,000円
		14:15~15:15	動きケア体操⑥	奥真由子	30	-	9	16	23	30	-	6	-	20	27	-	10	17	24	-	6,000円
	18歳以上 (高校生を除く)	15:30~16:30	リフレッシュヨガ	西久保 由美子	30	-	9	16	23	30	-	6	-	20	27	3	10	-	24	-	6,000円
	5歳~12歳	18:20~19:20	キッズテニス 【アリーナ】	四日市テニス協会 米達講師	30	-	9	16	-	-	-	-	-	-	-	3	-	17	24	-	5,000円
	中学生以上	19:00~20:15	エンジョイテニス(初心者)(※2) 【アリーナ】	四日市テニス協会 米達講師	24	-	9	16	-	-	-	-	-	-	-	3	-	17	24	-	8,000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) 【アリーナ】	四日市テニス協会 米達講師	30	-	9	16	-	-	-	-	-	-	-	3	-	17	24	-	8,000円
木曜日	18歳以上 (高校生を除く)	10:00~11:00	棒びくす⑥(※3) 【準備室】	川村かおり	15	-	10	17	24	31	-	7	-	-	28	4	11	-	25	-	5,400円 8/28 大会議室
	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	-	10	17	24	31	-	7	-	21	28	4	11	-	25	-	6,000円
	高校生以上	11:15~12:15	筋力UPトレーニング&ストレッチ	水谷綾	30	-	10	17	24	31	-	7	-	21	28	4	11	-	25	-	6,000円
	高校生以上	13:00~14:00	ストレッチ&エアロ	水谷綾	30	-	10	17	24	31	-	7	-	21	28	4	11	-	25	-	6,000円
	18歳以上 (高校生を除く)	14:15~15:05	やさしいピラティス	館みゆき	30	-	10	17	24	31	-	7	-	21	28	4	11	-	25	-	6,000円
		15:15~16:05	スロー・ステップエクササイズ	館みゆき	16	-	10	17	24	31	-	7	-	21	28	4	11	-	25	-	6,000円
		16:20~17:10	イキイキ体操&ストレッチ	館みゆき	30	-	10	17	24	31	-	7	-	21	28	4	11	-	25	-	6,000円
	小学生以上	19:30~20:30	SALSATION⑩ (サルセッション)	森尾祐子	30	-	10	17	24	31	-	7	-	21	28	4	11	-	25	-	6,000円
金曜日	18歳以上 (高校生を除く)	13:00~13:50	体幹トレーニング&パレトン	中西真保子	30	-	11	18	25	-	-	8	15	22	-	5	12	-	-	-	4,800円
	18歳以上 (高校生を除く)	14:15~15:15	ボディメイクヨガ	西久保 由美子	30	-	11	18	25	-	-	-	15	22	29	5	12	-	-	-	4,800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	-	11	18	25	-	-	8	15	22	29	5	12	-	-	-	5,400円
	高校生以上	19:00~20:00	ZUMBA②	辻友寛	30	-	11	18	25	-	-	8	15	22	29	5	12	-	-	-	5,400円
土曜日	中学生以上	9:30~10:30	美姿勢ストレッチ	東由紀江	30	5	12	-	-	-	-	9	16	-	30	-	13	-	-	-	3,600円
		10:45~11:45	Balletone⑥ (パレトン)	東由紀江	30	5	12	-	-	-	-	9	16	-	30	-	13	-	-	-	3,600円
	18歳以上 (高校生を除く)	12:30~13:30	バランスボールエクササイズ(※4)	横石亜紀	30	-	12	-	-	-	-	9	16	23	30	-	13	-	-	-	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	5	12	-	-	-	-	9	16	23	30	-	13	-	-	-	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	5	12	-	-	-	-	9	16	23	30	-	13	-	-	-	4,200円
	高校生以上	18:00~18:50	辻友寛のボディメイクエクササイズ	辻友寛	30	5	12	-	-	-	-	9	16	23	30	-	13	-	-	-	4,200円
19:00~20:00		ストロングネーション⑥	辻友寛	30	5	12	-	-	-	-	9	16	23	30	-	13	-	-	-	4,200円	

☆ 開催場所の記載がないスポーツ教室は【練習室】での開催です。
(注) 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。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。
(注) 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。下記を参考にしてください、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
						7月 開催日					8月 開催日					9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	18歳以上 (高校生を除く)	13:00~14:30	書道にチャレンジ 【控室1】	花井 高峰	15	-	8	-	22	-	-	5	-	-	26	2	9	-	-	-	6,600円
	18歳以上 (高校生を除く)	13:30~15:00	はじめての韓国語 【大会議室】	崔 美賢	15	-	8	15	22	-	-	-	-	-	26	2	9	-	-	-	6,600円
水曜日	18歳以上 (高校生を除く)	13:00~14:30	季節を感じながら俳句教室 【控室1】	伊藤 暢子	10	-	9	-	23	30	-	-	-	-	27	-	10	-	24	-	6,600円
木曜日	高校生以上	13:00~14:15	韓国語（初級） 【大会議室】	崔 美賢	15	-	10	17	24	-	-	-	-	-	28	4	11	-	25	-	7,700円
		14:30~15:45	韓国語（中級） 【大会議室】	崔 美賢	15	-	10	17	24	-	-	-	-	-	28	4	11	-	25	-	7,700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 【大会議室】	松永 兼治	20	-	11	-	25	-	-	8	-	-	29	5	12	-	-	-	6,600円
		19:30~20:45	触れてみよう！津軽三味線（中級）※5 【大会議室】	松永 兼治	20	-	11	-	25	-	-	8	-	-	29	5	12	-	-	-	9,600円
土曜日	中学生以上	9:00~10:00	はじめての中国語 【控室2】	小林 美佳	10	-	12	-	26	-	2	9	16	-	-	-	13	-	-	-	6,600円
		10:20~11:20	中国語会話 【控室2】	小林 美佳	10	-	12	-	26	-	2	9	16	-	-	-	13	-	-	-	6,600円
	中学生以上	13:00~14:15	英会話（初級）※6 【大会議室】	藤田 いずみ	10	5	12	-	-	-	-	-	-	23	30	-	13	-	-	-	5,500円 9/13小会議室
		14:30~15:45	英会話（中級） 【大会議室】	藤田 いずみ	10	5	12	-	-	-	-	-	-	23	30	-	13	-	-	-	5,500円 9/13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。
(※6) 英会話(初級)は最低履行人数(5名)に達しない場合、開講いたしません。

※※講座の日程は施設の利用状況につき、変更になる場合があります。※※

四日市ドーム

☎059-330-3131

〒510-0012 四日市市羽津甲5169 Fax：059-330-3131 公式ホームページ <https://yokkaichi-dome.com>