

四日市ドーム教室 持ち物・実施場所

■スポーツ教室

教室名	ヨガマット	室内用シューズ	その他	レンタル	実施場所
フィットフラ					練習室
ザ・スロー®リンパドレナージュ	○				
リフレッシュストレッチ	○				
リズムトレーニング		○			
ステップ（初級）かんたんステップ運動		○			準備室
ZUMBA①		○			練習室
辻友寛のENJOYランニング			ランニングシューズ		小会議室 集合
親子で遊びフィット☆			裸足で行います		練習室
脂肪燃焼エアロ		○			
ゆがみ調整セルフケア	○				
動きケア体操®	○				
リフレッシュヨガ	○				
棒びくす®	○				準備室
肩こり・腰痛・猫背改善ストレッチ	○				練習室
筋力UPトレーニング&ストレッチ	○				
ストレッチ&エアロ	○	○			
やさしいピラティス	○				
スロー・ステップエクササイズ	○	○			
イキイキ体操&ストレッチ	○	○			
SALSATION®（サルセッション）		○			
体幹トレーニング&バレトン	○				
ボディメイクヨガ	○				
The Stretching（ザ・ストレッチ）	○				
ZUMBA②		○			
美姿勢ストレッチ	○				
Balletone®（バレトン）	○				
バランスボールエクササイズ			バランスボール	有（500円/回）	
はじめてのキッズダンス		○			
ヒップホップダンス		○			
辻友寛のボディメイクエクササイズ	○	○			
ストロングネーション®	○	○			

※ 運動しやすい服装で、飲み物、タオルなどお持ちください

※ 棒びくすの「棒」は、講師が用意いたします（1本 2,650円で販売しておりますので、購入を希望される方は講師にご相談ください）

※ バランスボールは、10名までレンタル可

【参考】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 / 150～170cm：55cm / 165cm～185cm：65cm）

※ 実施場所は当日変更となる場合がございます

■テニス教室

キッズテニス	テニスラケット・運動シューズ		アリーナ 北面
テニス教室（初心者）			
テニス教室（中級）			

※ テニスラケットをお持ちで無い方は四日市ドームまでご相談ください

■文化教室

書道にチャレンジ！	習字道具・半紙（講師販売100円）		控室 1
季節を感じながら俳画教室	習字道具（講師から説明あり）		控室 1
はじめての中国語 / 中国語会話	筆記用具		控室2
はじめての韓国語 / 韓国語 初級 / 中級	筆記用具		大会議室
英会話初級 / 英会話中級	筆記用具		
触れてみよう！津軽三味線 初級 / 中級	三味線	有（500円/回）	

※ 実施場所は当日変更となる場合がございます