

# 四日市ドーム スポーツ&文化教室

辻友寛の  
ENJOYランニング

☆火曜日  
9:30~10:45  
☆講師  
辻 友寛 先生



棒びくす®

☆木曜日  
10:00~11:00  
☆講師  
川村 かおり 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



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

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



親子で  
遊びフィット

☆水曜日  
10:00~11:00  
☆講師  
小林 百恵 先生

ヒップホップダンス

☆土曜日  
15:30~16:30  
☆講師  
立松 佑樹 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



季節を感じながら  
俳画教室

☆水曜日  
13:00~14:30  
☆講師  
伊藤 暢子 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



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

第3期 令和7年10月~12月  
四日市ドーム  
スポーツ・文化教室

締切日: 10/1

リズム  
トレーニング

☆火曜日  
17:00~18:00  
☆講師  
吉良 裕代 先生

ゆがみ調整  
セルフケア  
レベルアップ

☆水曜日  
14:15~15:15  
☆講師  
奥 真由子 先生

ザ・スロー®  
リンパドレナージュ

☆火曜日  
14:15~15:15  
☆講師  
東 由紀江 先生

ABC  
英会話(初級)  
英会話(中級)

☆土曜日 午後  
裏面をご覧ください  
☆講師  
藤田 いずみ 先生

ストレッチ  
&  
エアロ

☆木曜日  
13:00~14:00  
☆講師  
水谷 綾 先生



はじめての中国語  
中国語会話

☆土曜日 午前  
裏面をご覧ください  
☆講師  
じゃあじゃあ 先生



キッズテニス  
エンジョイテニス  
初級・中級

☆水曜日  
裏面をご覧ください  
☆講師  
四日市テニス協会  
派遣講師

やさしい  
ピラティス

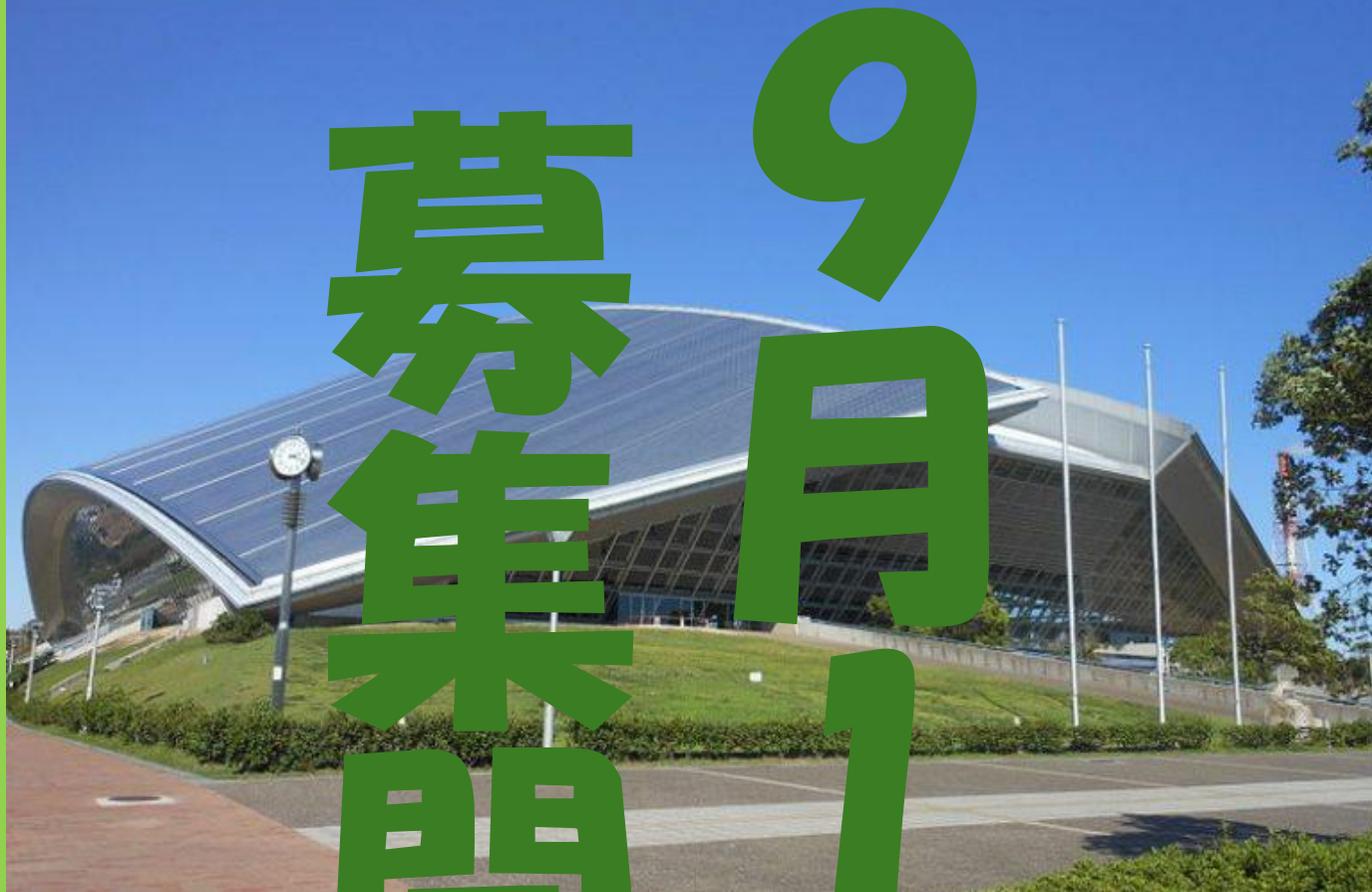
☆木曜日  
14:15~15:05  
☆講師  
館 みゆき 先生

はじめての韓国語  
韓国語(初級)  
韓国語(中級)

☆火・木曜日 午後  
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。



# 募集開始! 9月1日

9月1日は休館日となりますので四日市ドーム事務所での直接受付は9月2日からとなります。