

四日市ドーム スポーツ文化教室 講座案内



体験随時募集中!

※継続受講できるのは各期初回を体験受講した方のみになります。期間の途中で体験受講された方は次期の申し込みが始まるまでお待ちください。

木 筋力UPトレーニング&ストレッチ

自律トレーニングとストレッチを組み合わせたクラスです。有酸素運動&筋力&ストレッチ、バランスよく全身を使う事で体の解りにも。簡単な動きを組み合わせたのでどなたでも気軽に参加いただけます。

講師：水谷 綾
日程：木曜11:15~12:15
対象：高校生以上

木 肩こり・腰痛・猫背改善ストレッチ

立てて座ってゆっくり体を伸ばしていきましょう。幅広い年齢の方に合わせたクラスです。硬くなった筋肉をほぐして、肩こりの改善、猫背の予防、コリを和らげます。日々の暮らしを快適に、ほっと癒しのひと時をいかがですか?

講師：水谷 綾
日程：木曜10:00~11:00
対象：18歳以上 (高校生を除く)

金 The Stretching (ザ・ストレッチ)

動的ストレッチと静的ストレッチを目的に応じて使い分け、柔軟性を高め体の動きをスムーズにしたり、リラクゼーション効果を感じていただくクラスです。

講師：水谷 綾
日程：金曜15:30~16:20
対象：18歳以上 (高校生を除く)

火 リフレッシュヨガ

ヨガ 火曜日コース
凝り固まった各部位をほぐして、しなやかな体をつくっていきます。体を整えてリフレッシュさせましょう。

講師：西久保 由美子
日程：火曜15:30~16:30
対象：18歳以上 (高校生を除く)

火 リズムトレーニング

音楽に合わせて運動をして楽しみながらリズム感・運動能力を高めるクラスです。リズムジャンプ、コーディネーショントレーニングを中心にします。

講師：吉良 裕代
日程：火曜17:00~18:00
対象：5歳~小学3年生

土 はじめてのキッズダンス

はじめてダンスに触れるお子様にピッタリ。音楽に合わせてリズムをとって楽しく体を動かしましょう!

講師：立松 佑樹
日程：土曜14:00~15:00
対象：小学生

木 棒びくす*

一本の棒を使って身体を安定させながらの全身運動。しなやかに美しく動く体を目指します。運動経験の有無は問いません。

講師：川村 かおり
日程：木曜10:00~11:00
対象：18歳以上 (高校生を除く)

火 リフレッシュストレッチ

ストレッチ用のポールを使って上に寝たり、自重でコロコロしたりする簡単なストレッチです。硬くなった筋肉をほぐして、肩こりの改善、猫背の予防、コリを和らげます。日々の暮らしを快適に、ほっと癒しのひと時をいかがですか?

講師：田畑 豊子
日程：火曜15:30~16:30
対象：18歳以上 (高校生を除く)

金 体幹トレーニング&バレトン

音楽に合わせてバレエ・ヨガ・フィットネスを組み合わせた簡単な動作を繰り返します。美しい姿勢も鍛えられ、普段の姿勢も改善。バレエやヨガを習ったことがなくても大丈夫。お気軽に参加してください。

講師：中西 真保子
日程：金曜13:00~13:50
対象：18歳以上 (高校生を除く)

金 ボディメイクヨガ

ヨガ 金曜日コース
筋肉をほぐして体の歪りを解消。健康面はもちろん体を動かす事で精神面もポジティブに。健康的なしなやかな心と体を目指しましょう。

講師：西久保 由美子
日程：金曜14:15~15:15
対象：18歳以上 (高校生を除く)

金 触れてみよう! 津軽三味線 (初級)

人々の胸を打つ津軽三味線の響きを感じてみましょう。わがやうなリズムをもとに基本的な奏法を学びながら、仲間と一緒に演奏を楽しみましょう。

講師：松永 兼治
日程：金曜18:00~19:00
対象：小学3年生以上

金 触れてみよう! 津軽三味線 (中級)

初級クラスを受講した方が対象。基礎をもとに技術・表現など本格的な演奏を身に付けていき、楽曲のレパートリーを増やしていきます!

講師：松永 兼治
日程：金曜19:30~20:45
対象：小学3年生以上

土 ストロングネーション*

音楽と効果音が動きとシンクロした新感覚のインターバルトレーニングです。筋力トレーニングや有酸素運動を音に合わせて、自重を効果的に使いつつ全身を鍛えます。

講師：辻 友寛
日程：土曜19:00~20:00
対象：高校生以上

水 交友寛のENJOYランニング

景色を眺めながらランニングの楽しさを感じ、走る技術や知識を身に付けます。初心者も歓迎。四日市ドーム周辺を走ります。(雨天時は一部内容に変更あり)

講師：辻 友寛
日程：水曜9:30~10:45
対象：高校生以上

火 ZUMBA①

ZUMBAの火曜日コース
ラテン音楽に合わせて気持ち良く身体を動かして楽しく踊りましょう。フラの曲に合わせて踊ることで脂肪燃焼と心肺機能の向上が期待できます。初心者でも安心して参加できます。

講師：辻 友寛
日程：火曜19:20~20:20
対象：高校生以上

火 フィットフラ

フラダンスにフィットネス要素を取り入れ、ハワイの音楽に合わせて踊ります。心と体を癒し、シェイプアップにも効果があります。

講師：館 みゆき
日程：火曜13:00~13:50
対象：18歳以上 (高校生を除く)

木 やさしいピラティス

正しい呼吸をしながらくつくりと体を動かす事で、体の内側から鍛えていきます。基礎体力をアップさせ疲れにくい体を目指しましょう。骨盤矯正、O脚・猫背などの姿勢改善、肩こりの解消にお薦め。

講師：館 みゆき
日程：木曜13:00~13:50
対象：18歳以上 (高校生を除く)

木 イキイキ体操&ストレッチ

歩くような速さの音楽に合わせて行うスローエアロビクス!下半身のシェイプアップに効果的。インナーマッスルを自然に鍛えることができます。

講師：館 みゆき
日程：木曜16:20~17:10
対象：18歳以上 (高校生を除く)

土 交友寛のボディメイクエクササイズ

ボディメイクエクササイズは骨格を整えることで代謝を上げ、痩せやすい身体づくりを目指します。インナーマッスルを鍛えると骨格が整い内臓の代謝活動が上がり消費カロリーもUP!呼吸を意識しながらのエクササイズで、交感神経を刺激し自律神経を整える効果も。初心者の方や体力に自信のない方もお気軽に参加ください。

講師：辻 友寛
日程：土曜18:00~18:50
対象：高校生以上

水 脂肪燃焼エアロ

音楽に合わせて体を動かすことで脂肪燃焼効果UP!
エアロビクス初心者の方もお気軽に参加ください。

講師：辻 友寛
日程：水曜11:15~12:15
対象：高校生以上

金 ZUMBA②

ZUMBAの金曜日コース
週末の金曜日、しつかり体を動かしてストレス解消!すっきりとした気持ちの良い休日を通しましょう。

講師：辻 友寛
日程：金曜19:00~20:00
対象：高校生以上

火 ステップ (初級)
かんたんステップ運動

踏み台を昇り降りすることで下半身の大きな筋肉や膝周りをしっかりと鍛えます。ウォーキングの1.5倍もカロリー消費ができるので、足への負担はウォーキングとほぼ同じ。運動不足や生活習慣病の予防に取り入れやすい運動です。

講師：館 みゆき
日程：火曜19:20~20:20
対象：18歳以上 (高校生を除く)

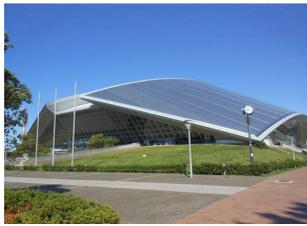
木 スロー・ステップエクササイズ

ステップエクササイズはスローテンポのリズムに合わせた事でも効果的。下半身のシェイプアップにも効果が見られる有酸素運動です。しっかりとステップを踏むことで脂肪も燃焼UP!まずは基本ステップで、ゆっくり、じっくりと続けてみましょう。

講師：館 みゆき
日程：木曜15:15~16:05
対象：18歳以上 (高校生を除く)

みんなからの申し込み
まってるよん

四日市ドームに駆けこ
こにやうどうくん



土 バランスボールエクササイズ

バランスボールを使った有酸素運動で体力づくりをします。音楽に合わせて心地よく運動。体幹強化や姿勢改善にも効果的です。

講師：横石 亜紀
日程：土曜12:30~13:30
対象：18歳以上 (高校生を除く)

火 はじめての韓国語①

はじめてハングルに触れる方も安心の初心者クラス

講師：崔 美賢
日程：火曜13:30~14:45
対象：高校生以上

土 はじめての韓国語②

火曜日の「はじめての韓国語①」の土曜日クラスです。平日は難しいけど土曜日なら通える方に向けた新クラス。
(※授業は火曜日と同じ内容になります)

講師：崔 美賢
日程：土曜13:30~14:45
対象：高校生以上

土 はじめての中国語

初めて学ぶ中国語だからこそ、基礎をしっかり学びます。読み書きから言葉の力を身に付け、ステップアップして眠っている語学能力を目覚めさせましょう。

講師：じゃあじゃあ
日程：土曜9:00~10:00
対象：中学生以上

火 ザ・スロー・リンパドレナージュ

ゆっくりとした動作でリンパ節を刺激して、体を整えていきます。
※妊娠の方は参加不可。膝、腰に関節炎、腰痛の方は必ず医師の診断を受けてから参加ください。

講師：東 由紀江
日程：火曜14:15~15:15
対象：高校生以上

土 姿勢ストレッチ

硬くなった筋肉を緩め、使えてない筋肉を動かして、歪んでしまった骨格を整えていきます。血流も良くなり、代謝が上がります。柔軟性を上げたい方、肩こり、冷え性にお悩みの方、リラックスしたい方にオススメのエクササイズです。

講師：東 由紀江
日程：土曜9:30~10:30
対象：中学生以上

土 Balletone® (バレトン)

バレトンとは、フィットネス、バレエ、ヨガの動きを組み合わせたエクササイズです。筋力アップ、柔軟性、バランス能力、心肺能力の向上に効果的です。発汗作用も期待できます。

講師：東 由紀江
日程：土曜10:45~11:45
対象：中学生以上

木 韓国語 (初級) ①

K-POP、韓流ドラマの話ができる友達が増えたい、旅行や仕事で韓国語がほしい、韓国語が話せる方に向けた新クラス。
一緒に韓国語についてたくさん話しながら勉強しましょう。

講師：崔 美賢
日程：木曜13:00~14:15
対象：高校生以上

土 韓国語 (初級) ②

木曜日の「はじめての韓国語①」の土曜日クラスです。平日は難しいけど土曜日なら通える方に向けた新クラス。
(※授業は木曜日と同じ内容になります)

講師：崔 美賢
日程：土曜13:00~14:15
対象：高校生以上

土 中国語会話

今の中国の流行を題材に、ネイティブと一緒に発音を重視した会話学習をします。中国語のリズムを感じながら、簡単な中国語会話をしてみませんか。

講師：じゃあじゃあ
日程：土曜10:20~11:20
対象：中学生以上

水 ゆがみ調整セルフケア

柔な体勢から痛みの少ない方向へ動かすことで、左右の偏りや硬くなったところを動きやすく整えていきます。激しい動きはなく、ご自身の動かしやすい範囲で動いていただけます。お気軽に参加ください。

講師：奥 真由子
日程：水曜13:00~14:00
対象：中学生以上

水 ゆがみ調整セルフケア レベルアップ

柔な体勢から痛みの少ない方向へ動かすことで、左右の偏りや硬くなったところを動きやすく整えていきます。整えた後全身を気持ちよく動かす、パフォーマンスアップを目指します。

講師：奥 真由子
日程：水曜14:15~15:15
対象：中学生以上

木 SALSATION® (サルセーション)

歌詞の意味を表現した振り付けには自然と体幹が鍛えられる動きもたくさん入っているので、音楽に身を任せて気持ちよく踊って、ストレス発散!!エクササイズ効果もバッチリです!

講師：森尾 祐子
日程：木曜19:30~20:30
対象：小学生以上

木 韓国語 (中級)

楽しい韓国語会話をモットーに、ネイティブならではの表現を理解し、字幕なしで韓国ドラマを楽しめる力を一緒に身につけてみましょう。韓国語でたくさん話せる機会があるクラスです。

講師：崔 美賢
日程：木曜14:30~15:45
対象：高校生以上



水 季節を感じながら、俳句教室

季節を感じられるモチーフ(花、動物など)を描きます。絵に合う先人たちの俳句を添えて、はがきや色紙サイズの作品に仕上げます

講師：伊藤 暢子
日程：水曜13:00~14:30
対象：18歳以上 (高校生を除く)

水 キッズテニス

準備運動・ラケットとボールを使った遊び・ボールを打つ等の基本から。毎回少しずつ上達することで、テニスの楽しさを学びます。幅広い年齢層での集団行動することも学びます。

講師：四日市テニス協会派遣講師
日程：水曜18:20~19:20
対象：5歳~12歳

水 エンジョイテニス (初心者)

初めてテニスをする方向け
テニスを始めたばかりでも大丈夫。初心者~経験者まで、気軽にテニスを楽しみたい方向けのクラスです。

講師：四日市テニス協会派遣講師
日程：水曜19:00~20:15
対象：中学生以上

水 エンジョイテニス (中級)

テニス経験者のみ
部活やサークルでテニスを経験した方や、初心者からステップアップしたい方向けのクラスです。

講師：四日市テニス協会派遣講師
日程：水曜19:30~20:45
対象：中学生以上 (テニス経験者)

全天候型多目的施設
スポーツ・イベント・展示会に

YOKKAICHI DOME
四日市ドーム

申込方法

☆受講申込書での申し込み
年4回発行される『四日市ドーム スポーツ・文化教室』募集チラシに付属している受講申込書に必要事項をご記入いただき、四日市ドーム事務所まで直接お持ちください。

☆WEB
四日市ドームHP『教室のご案内』に募集期間内に申込フォームを設置します。必要事項を記入の上、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)

※受講料のお支払いについてお願い
・受講料のお支払い時にお釣りのないよう再三お願いしてまいりましたが、現状、一部の方に協力いただけていない状況です。昨今、両替手数料の値上げもあり経費負担も大きくなっており、些細な事と思わず、※当日までに お釣りのない受講料丁度の金額をご用意いただきますよう※ ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

【受講可否連絡について】
・受講可否は締切後、HPIに『受講可否一覧表』を掲載いたします。
・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、受講日初日に受講料と必要な持ち物をご持参の上、ご来館ください。なお、受講可否について心配な方は四日市ドーム059-330-3131までお問い合わせください。

【その他 特記事項】
・お一人で複数教室へ申し込みいただけます。(文化教室の初級・中級コースの同時受講はできません)
・お申し込み後、住所・電話番号に変更があった場合は必ずお申し出ください。(緊急連絡対応の為)
・自然災害やその他の休講・振替など、緊急連絡はSMS(ショートメッセージサービス)を利用します。お申込みの電話番号は出来る限り携帯電話番号をご記入ください。
・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。また人気講座の確保を目的にしたキャンセル前のお申込みはご遠慮ください。

こちらのマークがついている講座は前の募集期間に定員満了または抽選になった講座です。