

令和7年度第4期スポーツ・文化教室 受講可否一覧表

2026/1/4 締切後

| | ス ポ ー ツ 教 室 名 | 講 師 名 | 定 員 | 受 講 可 否 | 初 回 日 |
|-----|--------------------------|--------------|-------|---------|-------------------------------|
| 火曜日 | フィットフラ | 舘 みゆき | 定員30名 | 受講可能 | 2026/1/20 |
| | ザ・スロー®リンパドレナージュ(※1) | 東由紀江 | 定員30名 | 受講可能 | 2026/1/20 |
| | リフレッシュストレッチ | 田畑豊子 | 定員30名 | 受講可能 | 2026/1/20 |
| | リズムトレーニング | 吉良裕代 | 定員15名 | 受講可能 | 2026/1/20 |
| | ステップ(初級) かんたんステップ運動【準備室】 | 舘みゆき | 定員16名 | 受講可能 | 2026/1/20 |
| | ZUMBA① | 辻友寛 | 定員30名 | 定員満了 | 2026/1/20 |
| 水曜日 | 辻友寛のENJOYランニング【小会議室】 | 辻友寛 | 定員20名 | 定員満了 | 2026/1/14 |
| | 親子で遊びフィット☆ | 小林百恵 | 定員15名 | 受講可能 | 2026/1/21 |
| | 脂肪燃焼エアロ | 辻友寛 | 定員30名 | 残席僅か | 2026/1/14 |
| | ゆがみ調整セルフケア | 奥真由子 | 定員15名 | 定員満了 | 2026/1/14 |
| | ゆがみ調整セルフケア レベルアップ | 奥真由子 | 定員15名 | 受講可能 | 2026/1/14 |
| | リフレッシュヨガ | 西久保 由美子 | 定員30名 | 抽選 | 2026/1/14 |
| | キッズテニス【アリーナ】 | 四日市テニス協会派遣講師 | 定員20名 | 受講可能 | 2026/1/7 |
| | エンジョイテニス(初心者)(※2)【アリーナ】 | 四日市テニス協会派遣講師 | 定員20名 | 抽選 | 2026/1/7 |
| | エンジョイテニス(中級)(※2)【アリーナ】 | 四日市テニス協会派遣講師 | 定員20名 | 受講可能 | 2026/1/7 |
| 木曜日 | 棒びくす | 川村かおり | 定員15名 | 残席僅か | 2026/1/15 |
| | 肩こり・腰痛・猫背改善ストレッチ | 水谷綾 | 定員35名 | 定員満了 | 2026/1/15 |
| | 筋力UPトレーニング&ストレッチ | 水谷綾 | 定員30名 | 残席僅か | 2026/1/15 |
| | ストレッチ&エアロ | 水谷綾 | 定員30名 | 受講可能 | 2026/1/15 |
| | やさしいピラティス | 舘みゆき | 定員30名 | 受講可能 | 2026/1/15 |
| | スロー・ステップエクササイズ | 舘みゆき | 定員16名 | 受講可能 | 2026/1/15 |
| | イキイキ体操&ストレッチ | 舘みゆき | 定員30名 | 受講可能 | 2026/1/15 |
| | SALSATION®(サルセッション) | 森尾祐子 | 定員30名 | 受講可能 | 2026/1/15 |
| 金曜日 | 体幹トレーニング&バレトン | 中西真保子 | 定員30名 | 受講可能 | 2026/1/16 |
| | ボディメイクヨガ | 西久保 由美子 | 定員30名 | 受講可能 | 2026/1/16 |
| | The Stretching(ザ・ストレッチ) | 水谷綾 | 定員30名 | 受講可能 | 2026/1/16 |
| | ZUMBA② | 辻友寛 | 定員30名 | 受講可能 | 2026/1/16 |
| 土曜日 | 美姿勢ストレッチ | 東由紀江 | 定員30名 | 受講可能 | 2026/1/17 |
| | Balletone®(バレトン) | 東由紀江 | 定員30名 | 受講可能 | 2026/1/17 |
| | バランスボールエクササイズ(※4) | 横石亜紀 | 定員30名 | 受講可能 | 2026/1/17 (1/17は代行の中村先生になります) |
| | はじめてのキッズダンス | 立松佑樹 | 定員30名 | 受講可能 | 2026/1/17 |
| | ヒップホップダンス | 立松佑樹 | 定員30名 | 受講可能 | 2026/1/17 |
| | 辻友寛のボディメイクエクササイズ | 辻友寛 | 定員30名 | 受講可能 | 2026/1/17 |
| | ストロングネーション® | 辻友寛 | 定員30名 | 受講可能 | 2026/1/17 |

| | 文 化 教 室 名 | 講 師 名 | 定 員 | 受 講 可 否 | 開 講 初 日 |
|-----|----------------------|--------|-------|---------|-----------|
| 火曜日 | 書道にチャレンジ【控室1】 | 花井 高峰 | 定員15名 | 受講可能 | 2026/1/20 |
| | はじめての韓国語【大会議室】 | 崔 美賢 | 定員15名 | 定員満了 | 2026/1/20 |
| 水曜日 | 季節を感じながら俳画教室【控室1】 | 伊藤 暢子 | 定員10名 | 受講可能 | 2026/1/14 |
| 木曜日 | 韓国語(初級)【大会議室】 | 崔 美賢 | 定員15名 | 残席僅か | 2026/1/15 |
| | 韓国語(中級)【大会議室】 | 崔 美賢 | 定員15名 | 受講可能 | 2026/1/15 |
| 金曜日 | 触れてみよう!津軽三味線(初級)(※5) | 松永 兼治 | 定員20名 | 受講可能 | 2026/1/16 |
| | 触れてみよう!津軽三味線(中級)(※5) | 松永 兼治 | 定員20名 | 受講可能 | 2026/1/16 |
| 土曜日 | はじめての中国語【控室2】 | じゃあじゃあ | 定員10名 | 受講可能 | 2026/1/17 |
| | 中国語会話【控室2】 | じゃあじゃあ | 定員10名 | 定員満了 | 2026/1/17 |
| | 英会話(初級)(※6)【大会議室】 | 藤田 いずみ | 定員10名 | 受講可能 | 2026/1/17 |
| | 英会話(中級)(※6)【大会議室】 | 藤田 いずみ | 定員10名 | 受講可能 | 2026/1/17 |

※抽選、と記載されている講座は定員を超えた応募があった為、抽選を行いました。落選者にも電話で連絡いたします。

※受講可能・残席僅か・定員満了、と記載されている教室は落選者はありません。応募された方全員が受講可能です。

※定員に満たない教室は締切後も"開講初日の前日まで"追加申し込みを受け付けます。申込の際は直接四日市ドーム事務所までお越しください。

(受講可能:受付可) (残席僅か:申込前に電話確認をお願いします) (定員満了:定員充足の為、追加応募は受け付けません)

※定員に達した時点で各講座の申し込みは締め切られます。

問い合わせは四日市ドーム事務所まで ☎059-330-3131 (AM9:00~PM21:00) 月曜日休館(月曜が祝日の場合は翌日以降)