

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	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**にのみ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下さい。（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）