

スポーツ教室																					
曜日	対象	時間	教室名	講師名	定員	日程															料金
						4月開催日					5月開催日					6月開催日					
						第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	
火曜日	18歳以上 (高校生を除く)	13:00~13:50	フィットフラ	館みゆき	30	-	-	14	21	28	-	-	12	19	26	2	9	16	-	-	5,400円
	高校生以上	14:15~15:15	ザ・スロー@リンパドレナージュ(※1)	東由紀江	30	-	-	14	-	28	-	-	12	19	26	2	9	-	-	-	4,200円
	18歳以上 (高校生を除く)	15:30~16:30	リフレッシュストレッチ	田畑 豊子	30	-	-	14	21	28	-	-	12	19	26	2	9	16	-	-	5,400円
	5歳～小学3年生	17:00~18:00	リズムトレーニング	吉良 裕代	15	-	-	14	21	28	-	-	12	19	26	2	9	16	-	-	5,400円
	18歳以上 (高校生を除く)	19:20~20:20	ステップ(初級) かんたんステップ運動 【準備室】	館みゆき	16	-	-	14	21	28	-	-	12	19	26	2	9	16	-	-	5,400円
高校生以上	19:20~20:20	ZUMBA①	辻友寛	30	-	-	14	21	28	-	-	12	19	26	2	9	16	-	-	5,400円	
水曜日	高校生以上	9:30~10:45	辻友寛のENJOYランニング 【小会議室】	辻友寛	20	-	-	15	22	29	-	-	13	20	27	3	10	17	-	-	9,900円
	1歳半～3歳の1人で 歩ける子供と保護者	10:00~11:00	親子で遊びフィット☆	小林 百恵	15組	-	-	15	22	-	-	-	13	20	27	-	10	17	-	-	5,600円
	高校生以上	11:15~12:15	脂肪燃焼エアロ	辻友寛	30	-	-	15	22	29	-	-	13	20	27	3	10	17	-	-	5,400円
	中学生以上	13:00~14:00	ゆがみ調整セルフケア	奥 真由子	20	-	-	15	22	-	-	-	13	20	27	3	10	17	-	-	4,800円
		14:15~15:15	ゆがみ調整セルフケア レベルアップ	奥 真由子	20	-	-	15	22	-	-	-	13	20	27	3	10	17	-	-	4,800円
	18歳以上 (高校生を除く)	15:30~16:30	リフレッシュヨガ	西久保 由美子	30	-	-	15	22	-	-	-	13	20	27	3	10	17	-	-	4,800円
	5歳～12歳	18:20~19:20	キッズテニス 【アリーナ】	四日市テニス協会 派遣講師	20	-	-	15	22	-	-	-	13	20	-	-	-	17	-	-	5,000円
	中学生以上	19:00~20:15	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	20	-	-	15	22	-	-	-	13	20	-	-	-	17	-	-	8,000円
中学生以上 (テニス経験者)	19:30~20:45	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	20	-	-	15	22	-	-	-	13	20	-	-	-	17	-	-	8,000円	
木曜日	18歳以上 (高校生を除く)	10:00~11:00	構ひくす®(※3) 【準備室】	川村 かおり	15	-	-	16	23	30	-	-	14	21	28	4	11	18	-	-	5,400円
	18歳以上 (高校生を除く)	10:00~11:00	肩こり・腰痛・猫背改善ストレッチ	水谷 綾	35	-	-	16	23	30	-	-	14	21	28	4	11	18	-	-	5,400円
	高校生以上	11:15~12:15	筋力UPトレーニング&ストレッチ	水谷 綾	30	-	-	16	23	30	-	-	14	21	28	4	11	18	-	-	5,400円
	高校生以上	13:00~14:00	ストレッチ&エアロ	水谷 綾	30	-	-	16	23	30	-	-	14	21	28	4	11	18	-	-	5,400円
	18歳以上 (高校生を除く)	14:15~15:05	やさしいピラティス	館みゆき	30	-	-	16	23	30	-	-	14	21	28	4	11	18	-	-	5,400円
		15:15~16:05	スロー・ステップエクササイズ	館みゆき	16	-	-	16	23	30	-	-	14	21	28	4	11	18	-	-	5,400円
		16:20~17:10	イキイキ体操&ストレッチ	館みゆき	30	-	-	16	23	30	-	-	14	21	28	4	11	18	-	-	5,400円
小学生以上	19:30~20:30	SALSATION® (サルセッション)	森尾 祐子	30	-	-	16	23	30	-	-	14	21	28	4	11	18	-	-	5,400円	
金曜日	18歳以上 (高校生を除く)	13:00~13:50	体幹トレーニング&パレトン	中西 真保子	30	-	-	17	24	-	1	-	15	22	29	5	12	19	-	-	5,400円
	18歳以上 (高校生を除く)	14:15~15:15	ボディメイクヨガ	西久保 由美子	30	-	-	17	24	-	1	-	15	22	29	5	12	19	-	-	5,400円
	18歳以上 (高校生を除く)	15:30~16:20	The Stretching (ザ・ストレッチ)	水谷 綾	30	-	-	17	24	-	1	-	15	22	29	5	12	19	-	-	5,400円
	高校生以上	19:00~20:00	ZUMBA②	辻友寛	30	-	-	17	24	-	1	-	15	22	29	5	12	19	-	-	5,400円
土曜日	中学生以上	9:30~10:30	美姿勢ストレッチ	東由紀江	30	-	-	18	25	-	2	9	-	23	30	6	-	20	-	-	4,800円
		10:45~11:45	Balletone® (パレトン)	東由紀江	30	-	-	18	25	-	2	9	-	23	30	6	-	20	-	-	4,800円
	18歳以上 (高校生を除く)	12:30~13:30	バランスボールエクササイズ(※4)	横石 亜紀	30	-	-	18	25	-	2	9	-	23	30	6	-	20	-	-	4,800円
	小学生	14:00~15:00	はじめてのキッズダンス	立松 佑樹	30	-	-	18	25	-	2	9	-	23	30	6	-	20	-	-	4,800円
	小学3年生以上	15:30~16:30	ヒップホップダンス	立松 佑樹	30	-	-	18	25	-	2	9	-	23	30	6	-	20	-	-	4,800円
	高校生以上	18:00~18:50	辻友寛のボディメイクエクササイズ	辻友寛	30	-	11	18	25	-	2	9	-	-	30	6	-	20	-	-	4,800円
19:00~20:00		ストロングネーション®	辻友寛	30	-	11	18	25	-	2	9	-	-	30	6	-	20	-	-	4,800円	

☆ 開催場所の記載がないスポーツ教室は【練習室】での開催です。

(注) 受講可否は締切後HPに『受講可否一覧表』を掲載いたします。ご確認ください。定員を超えた教室は抽選を行い、落選された方のみ連絡いたします。連絡がない場合は受講可能です。  
なお、受講可否について、ご心配な方は四日市ドームまでご連絡ください。受講前に必ずHP『四日市ドーム教室 持ち物・実施場所』を参照し必要な持ち物をご確認ください。  
(注) キャンセルは各教室開催初回日の3日前までにご連絡ください。

(※1) 妊娠中の方はご遠慮ください。膝や腰に関節炎があり動きに制限がある人、腰痛をお持ちの方は、必ず医師の診断を受けてからご参加ください。  
(※2) 初心者コース・中級コースはレッスン終了後、ボール、ネットの撤去作業があります。中級コースは簡単なラリーやストローク、ゲーム(試合)ができる方(テニス経験者)が対象となります。  
(※3) 構ひくすの「構」は、先生の方で用意していただきますが、1本「3,300円」で販売もしておりますので、希望される方は先生にご相談ください。  
(※4) バランスボールは各自持参をお願いします。下記を参考にしてください。各自ボールをご用意していただきますようお願いいたします。  
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サイズ、150~170cm：55cmサイズ、165cm~185cm：65cmサイズ

文化教室																					
曜日	対象	時間	教室名	講師名	定員	日程															料金
						4月開催日					5月開催日					6月開催日					
						第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	
火曜日	18歳以上 (高校生を除く)	13:00~14:30	書道にチャレンジ 【控室1】	花井 高峰	15	-	-	14	-	28	-	-	12	19	26	2	-	16	-	-	7,700円
	高校生以上	13:30~14:45	はじめての韓国語①(※6) 【大会議室】	崔美賢	15	-	-	14	21	28	-	-	12	19	-	2	9	-	-	-	7,700円
水曜日	18歳以上 (高校生を除く)	13:00~14:30	季節を感じながら俳句教室 【控室1】	伊藤 暢子	10	-	-	15	22	29	-	-	13	-	27	-	10	17	-	-	7,700円
木曜日	高校生以上	13:00~14:15	韓国語(初級)①(※6) 【大会議室】	崔美賢	15	-	-	16	23	30	-	-	14	21	-	4	-	-	25	-	7,700円 6/4:小会議室
		14:30~15:45	韓国語(中級) 【大会議室】	崔美賢	15	-	-	16	23	30	-	-	14	21	-	4	-	-	25	-	7,700円 6/4:小会議室
金曜日	小学3年生以上	18:00~19:00	触れてみよう!津軽三味線(初級)(※5) 【大会議室】	松永 兼治	20	-	-	17	24	-	1	-	-	22	-	5	-	19	-	-	6,600円 5/1準備室、6/19控室2
		19:30~20:45	触れてみよう!津軽三味線(中級)(※5) 【大会議室】	松永 兼治	20	-	-	17	24	-	1	-	-	22	-	5	-	19	-	-	9,600円 5/1準備室、6/19控室2
土曜日	中学生以上	9:00~10:00	はじめての中国語 【控室2】	じゃあじゃあ	10	-	11	18	25	-	2	-	-	23	30	6	-	-	-	-	7,700円 5/2:小会議室
		10:20~11:20	中国語会話 【控室2】	じゃあじゃあ	10	-	11	18	25	-	2	-	-	23	30	6	-	-	-	-	7,700円 5/2:小会議室
	高校生以上	13:00~14:15	はじめての韓国語②(※6) 【大会議室】	崔美賢	15	-	11	18	25	-	2	-	-	23	30	6	-	-	-	-	7,700円 4/25:控室2、5/2:小会議室
		14:30~15:45	韓国語(初級)②(※6) 【大会議室】	崔美賢	15	-	11	18	25	-	2	-	-	23	30	6	-	-	-	-	7,700円 4/25:控室2、5/2:小会議室

(※5) 三味線のレンタルを希望する人は、申し込み時に「レンタル希望」とご記入ください。(初級・中級での三味線のレンタル台数はいずれも5丁までとなります。レンタル三味線の持ち帰りは不可)  
中級クラスは、初級クラスを既に受講した方が対象となります。  
(※6) 『はじめての韓国語』『韓国語(初級)』①・②の授業内容は同じです。差異は曜日のみとなります。  
※※講座の日程は施設の利用状況につき、変更になる場合があります※※



# 四日市ドーム TEL: 059-330-3131



〒510-0012 四日市市羽津甲5169 Fax: 059-330-3133 公式ホームページ <https://yokkaichi-dome.com>