

# 四日市ドーム スポーツ・文化教室

締切日：4/1

令和8年度  
第1期

受講生募集！

## 申し込み方法

- ①ホームページから  
<https://yokkaichi-dome.com/>  
詳細はHP『教室のご案内』をご覧ください。
- ②直接四日市ドーム事務所へ  
9：00～21：00（休館日を除く）

お問い合わせ  
四日市ドーム ☎059-330-3131



<p>筋力UPトレーニング &amp; ストレッチ</p> <p>講師：水谷 綾 日程：木曜日 11：15～12：15 対象：高校生以上</p>	<p>ステップ（初級） かんたんステップ運動</p> <p>講師：館 みゆき 日程：火曜日 19：20～20：20 対象：18歳以上 （高校生を除く）</p>	<p>リズムトレーニング</p> <p>講師：吉良 裕代 日程：火曜日 17：00～18：00 対象：5歳～ 小学3年生</p>	<p>ZUMBA②</p> <p>講師：辻 友寛 日程：金曜日 19：00～20：00 対象：高校生以上</p>	<p>ザ・スロー® リンパドレナージュ</p> <p>講師：東 由紀江 日程：火曜日 14：15～15：15 対象：高校生以上</p>
<p>棒びくす®</p> <p>講師：川村 かおり 日程：木曜日 10：00～11：00 対象：18歳以上 （高校生を除く）</p>	<p>親子で遊びフィット☆</p> <p>講師：小林 百恵 日程：水曜日 10：00～11：00 対象：1歳半～3歳の一人で 歩ける子供と保護者</p>	<p>キッズテニス</p> <p>講師：四日市テニス協 会派遣講師 日程：水曜日 18：20～19：20 対象：5歳～12歳</p>	<p>はじめての中国語</p> <p>講師：じゃあじゃあ 日程：土曜日 9：00～10：00 対象：中学生以上</p>	<p>書道にチャレンジ</p> <p>講師：花井 高峰 日程：火曜日 13：00～14：30 対象：18歳以上 （高校生を除く）</p>

その他  
『姿勢ストレッチ』『リフレッシュストレッチ』『ゆがみ調整セルフケア』『肩こり・腰痛・猫背改善ストレッチ』『ストレッチ&エアロ』『やさしいピラティス』『ボディメイクヨガ』『体幹トレーニング&バレトン』『ヒップホップダンス』『ストロングネーション』『辻友寛のENJOYランニング』『バランスボールエクササイズ』『筋力UPトレーニング&ストレッチ』『中国語会話』『触れてみよう！津軽三味線』『はじめての韓国語』『韓国語（初級）』など

他にも様々な講座がございます。ぜひ講座紹介もご覧ください。



申し込み  
まってるよん



### 【申込方法】

●受講申込書  
本チラシ（受講申込書）に必要事項をご記入いただき、四日市ドームまで直接お持ちください。  
※本チラシ（受講申込書）にてお申込みの方には事務所で申込書の控えをお渡しいたします。

### ●WEB

四日市ドームHP内「教室のご案内」内にある申し込みフォームに必要事項をご記入の上、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。  
※各講座日程は本チラシの裏面もしくは四日市ドームHPをご覧ください。  
※受講可否は締切後、四日市ドームHP内に『受講可否一覧表』を公開いたします。ご確認ください。  
※定員を超えた場合は抽選を行い、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、日程に記載されている受講日初日に『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持参の上、ご来館ください。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。

### 【特記事項】

- 一人で複数教室への申し込みも可能です。※初級・中級コースの同時受講はできません。
- 住所・電話番号に変更がある場合は、必ずお申し出ください。（緊急連絡対応の為）
- 教室日程は運営の都合によりやむなく変更となる場合があります、あらかじめご了承ください
- 締切後でも定員に空きのある教室は当該教室開講前日までお申込みいただけます。（来館申込）
- 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。

### 【体験受講について】

●体験受講は定員に空きのある教室のみとします。各講座とも開講初回日に受講された方のみ継続受講に移行できます。期間の途中で定員に空きのある教室は体験していただけますが申し込みは次期からとなります。各講座体験は1講座1回のみ、受講料は一回当たりの料金となります。体験受講のWEBからの申し込みは出来ません。

### 【受講料について】



受講料はびったりで準備してね  
お願いだよん～

- 参加料は受講初回日に教室前（テニス教室のみアリーナ入口）にて講座開始30分前からお支払いしていただけます。受講初回日に参加できない方は必ずご連絡ください。
- お支払いは現金のみになります。お釣りの要らないようご協力をお願いいたします。

※その他、詳細は四日市ドームHP内『スポーツ・文化教室』⇒『教室のご利用について（PDF）』をご覧ください。

令和8年度 四日市ドーム 第1期 スポーツ・文化教室 受講申込書				
教室名	教室	教室	教室	教室
	★教室名は省略しての記入も可能です。例：肩こり・腰痛・猫背ストレッチ ⇒ 肩こり ★リフレッシュストレッチ（火）・リフレッシュヨガ（水）は省略せず正式名層でご記入ください。 ★体幹トレーニング&バレトン（金）とBalletone®（土）は別の講座です、お間違いのないようお気を付けてください。			
1、三味線のレンタルを希望する方は備考欄に「レンタル希望」とご記入ください。 2、「親子で遊びフィット☆」を希望される方は、お子様の「名前」「年齢」「性別」を②へご記入ください。 2人目のお子様をご参加される場合は③へお子様の「名前」「年齢」「性別」をご記入ください。				
ご住所	〒	—		
①	フリガナ		年齢	性別
	氏名			電話番号：携帯電話
②	フリガナ		年齢	性別
	氏名			固定電話（携帯電話をお持ちでない方）
③	フリガナ		年齢	性別
	氏名			備考欄