

スポーツ教室																							
曜 日	対 象	時 間	教 室 名	講 師 名	定 員	日 程																	料 金
						10月 開催日					11 開催日					12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	/	6	-	20	27	3	10	-	-	/	1	8	-	22	-	4,800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	/	6	-	20	27	3	10	-	-	/	1	-	-	22	-	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	/	6	-	20	27	3	10	-	-	/	1	8	-	22	-	4,800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	/	6	-	20	27	3	10	-	-	/	1	8	-	22	-	4,800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	/	6	-	20	27	-	10	-	-	/	1	8	-	22	-	4,200円 11/10,12/8:大会議室		
	高校生以上	19:20~20:20	ZUMBA①	辻友寛	30	/	6	-	20	27	3	10	-	-	/	1	8	-	22	-	4,800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	/	-	14	21	28	4	11	18	-	/	2	9	16	-	-	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	/	-	14	21	-	4	11	18	-	/	2	9	-	-	-	5,600円 (2人以降:300円/回)		
	高校生以上	11:15~12:15	脂肪燃焼エアロ	辻友寛	30	/	-	14	21	28	4	11	18	-	/	2	9	16	-	-	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	/	-	14	21	28	4	11	18	-	/	2	9	16	-	-	5,400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	/	-	14	21	28	4	11	18	-	/	2	9	16	-	-	5,400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	/	7	-	21	28	4	11	18	-	/	2	9	16	-	-	5,400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	/	7	-	21	-	4	-	-	-	/	2	9	16	-	-	6,000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	/	7	-	21	-	4	-	-	-	/	2	9	16	-	-	9,600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	/	7	-	21	-	4	-	-	-	/	2	9	16	-	-	9,600円			
木曜日	18歳以上 (高校生を除く)	10:00~11:00	棒びくす®(※3) 【準備室】	川村かおり	18	-	8	15	-	29	5	-	19	26	/	3	10	17	-	-	5,400円 11/5,12/3,10:大会議室		
	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	-	-	15	-	29	5	12	19	26	/	3	10	17	-	-	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	-	-	15	-	29	5	12	19	26	/	3	10	17	-	-	5,400円		
	高校生以上	13:00~14:00	ストレッチ&エアロ	水谷綾	30	-	-	15	-	29	5	12	19	26	/	3	10	17	-	-	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	-	8	-	-	29	5	12	19	26	/	3	-	17	-	-	4,800円		
		15:15~16:05	スロー・ステップエクササイズ	館みゆき	16	-	8	-	-	29	5	12	19	26	/	3	-	17	-	-	4,800円		
		16:20~17:10	イキイキ体操&ストレッチ	館みゆき	30	-	8	-	-	29	5	12	19	26	/	3	-	17	-	-	4,800円		
	小学生以上	19:30~20:30	SALSATION®(サルセーション)	森尾祐子	30	-	-	15	-	29	5	12	19	26	/	3	10	17	-	-	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	-	9	16	-	-	13	20	-	/	4	11	18	-	/	4,200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	-	-	16	-	30	-	13	20	-	/	4	11	18	-	/	4,200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	-	-	16	-	30	-	13	20	-	/	4	11	18	-	/	4,200円		
	高校生以上	19:00~20:00	ZUMBA②	辻友寛	30	-	-	16	-	30	-	13	20	-	/	4	11	18	-	/	4,200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	-	-	17	-	31	-	14	21	-	/	5	-	19	-	/	3,600円		
		10:45~11:45	Balletone®(パレトン)	東由紀江	30	-	-	17	-	31	-	14	21	-	/	5	-	19	-	/	3,600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	-	-	17	-	31	-	14	21	-	/	5	-	19	-	/	3,600円		
	小学生	14:00~15:00	はじめてのキッズダンス	立松佑樹	30	3	-	17	-	31	-	14	21	-	/	-	-	19	-	/	3,600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	3	-	17	-	31	-	14	21	-	/	-	-	19	-	/	3,600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	3	-	17	-	31	7	14	21	-	/	-	-	19	-	/	4,200円		
19:00~20:00		ストロングネーション®	辻友寛	30	3	-	17	-	31	7	14	21	-	/	-	-	19	-	/	4,200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) 締切後、受講可否はHPに掲載します。なお、定員を超えた教室は抽選を行い、落選された方のご連絡いたします。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。
(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、腰痛をお持ちの人は、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) 棒びくすの「棒」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
						10月 開催日					11月 開催日					12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	/	-	-	-	27	3	10	-	-	/	1	8	-	22	-	6,600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	/	-	-	20	27	3	10	-	-	/	1	8	-	22	-	7,700円 11/3:小会議室
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	/	-	14	21	28	4	-	18	-	/	-	9	16	-	-	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	-	-	15	-	29	5	-	19	-	/	3	10	17	-	-	7,700円 11/12:小会議室
		14:30~15:45	韓国語(中級) 【大会議室】	崔 美賢	15	-	-	15	-	29	5	-	19	-	/	3	10	17	-	-	7,700円 11/12: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	-	-	16	-	30	6	-	20	-	/	-	11	18	-	/	6,600円
		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	-	-	16	-	30	6	-	20	-	/	-	11	18	-	/	9,600円
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	-	-	17	-	31	7	14	21	-	/	-	-	19	-	/	6,600円 11/7:大会議室
		10:20~11:20	中国語会話 【控室2】	じゃあじゃあ	10	-	-	17	-	31	7	14	21	-	/	-	-	19	-	/	6,600円 11/7:大会議室
	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	-	-	17	-	31	7	14	21	-	/	-	-	19	-	/	6,600円 11/14・12/19:控室2
		14:30~15:45	韓国語(初級)②(※6) 【大会議室】	崔 美賢	15	-	-	17	-	31	7	14	21	-	/	-	-	19	-	/	6,600円 11/14・12/19:控室2

(※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は同一内容の授業です。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 ☎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>