

平成29年度 四日市ドーム 第4期教室 参加者募集 !!

スポーツ教室

締切日:1月4日(木)

曜日	教室名	対象	講師	日程	時間	定員	料金	
火曜日	フィットフラ	一般	館みゆき	1/16・23 2/20・27 3/6・13・20 全7回	13:00～14:00	35名	3,500円	
	ザ・スロー®・リンパドレナージュ		東由紀江	1/16・23 2/6・20 3/6・13・20 全7回	14:15～15:15	30名	6,300円	
	フィットネスタイチ		早見智佳子	1/16・23 2/6・20・27 3/6・13・20 全8回	15:30～16:30	30名	4,000円	
	ZUMBA①		辻友寛		19:00～20:00	35名	4,000円	
水曜日	親子で遊びフィット☆①	子供: 1歳半～ 4歳未満	小林百恵	1/17・24 2/7・14・21・28 3/7・14・21 全9回	10:00～11:00	15組	6,300円 (2人目～200円/回)	
	辻友寛のENJOYランニング	一般	辻友寛	1/17・24 2/7・21 3/7・14 全6回	9:30～10:45	20名	6,000円	
	脂肪燃焼エアロ		辻友寛	1/17・24 2/7・14・21・28 3/7・14・21 全9回	11:15～12:15	30名	4,500円	
	ストレッチ&ヨガ①ビギナー		福島富美江	1/17・24 2/7・14・21・28 3/7・14 全8回	13:00～14:00	35名	4,000円	
	ストレッチ&ヨガ②ビギナー				14:15～15:15	35名	4,000円	
	ストレッチ&ヨガ(ステップ)				15:30～16:30	35名	4,000円	
肩こり・腰痛・猫背改善ストレッチ	水谷綾				1/18・25 2/1・8・15・22 3/1・8・15・22 全10回	10:00～11:00	35名	5,000円
筋力UPトレーニング		11:15～12:15	35名	5,000円				
ストレッチ&エアロ		13:00～14:00	30名	5,000円				
ストレッチ&ヨガ③ビギナー		福島富美江	1/18・25 2/8・15 3/1・8・22 全7回	14:30～15:30		35名	3,500円	
パワーヨガ				15:45～17:15		35名	4,200円	
金曜日	陰ヨガ	一般	水谷綾	1/19・26 2/2・16・23 3/2・9・16・23 全9回	13:00～14:00	35名	4,500円	
	ストレッチ&ヨガ④ビギナー				14:15～15:15	35名	4,500円	
	ワクワクキッズ広場♪				4歳～ 小学3年生	16:00～17:00	15名	4,500円
	ZUMBA②				一般	辻友寛	18:30～19:30	35名
土曜日	はじめてのパレトン	一般	小林百恵	1/20・27 2/17・24 3/10・24 全6回	9:40～10:30	30名	3,000円	
	親子で遊びフィット☆②	子供: 1歳半～ 4歳未満			10:45～11:45	15組	4,200円 (2人目～200円/回)	
	キッズダンス *注1	小学生	立松佑樹	1/20・27 2/17・24 3/3・10・17・24 全8回	14:00～15:00	30名	4,000円	
	YUUKI はじめてDANCE	中学生 ～ 一般			1/20・27 2/17・24 3/3・10・17・24 全8回	15:30～16:30	30名	4,000円

*裏面に続きます

*注1 キッズダンスをご希望の方で、上記の教室開催日と小学校土曜登校日が重なる場合は、おはがきに小学校名・登校日をご記入下さい。

文化教室

締切日:1月4日(木)

教室名	対象	講師	日程	時間	定員	料金
金曜日 触れてみよう 「津軽三味線」*注2	小学3年生 以上	松永兼治	1/19・26 2/2・16 3/2・16 全6回	19:30~20:45	10名	6,000円 (三味線レンタル 料500円/回) ※別途

*注2 三味線レンタルご希望の方は、おはがきに「レンタル希望」とご記入下さい。

エンジョイテニス教室

締切日:1月4日(木)

教室名	対象	講師	日程	時間	定員	料金
小学生クラス	小学生	四日市テニス 協会派遣講師	1/10(水)・17(水)・24(水) 全3回	18:00~19:00	17名	4,200円
初心者(一般)クラス	一般		1/10(水)・17(水)・24(水) 3/7(水)・14(水)・20(火)・27(火) 全7回	19:00~20:00	24名	9,800円
中級(一般)クラス			1/10(水)・17(水)・24(水) 全3回	19:15~20:30	24名	4,500円

申込方法

- ・往復はがきに、①教室名 ②氏名(ふりがな) ③性別 ④年齢 ⑤住所 ⑥電話番号 を記入の上、〒510-0012「四日市市大字羽津甲5169 四日市ドーム内教室係」まで郵送またはご提出ください。
 - ・応募多数の場合は、抽選とさせていただきます(定員に達していない場合には、締切日以降も受け付けます)。
 - ・問合せ先; 四日市ドーム TEL059(330)3131
- ※平成29年6月1日より、はがきの価格改定が実施されました。(・通常52円 → 62円 ・往復104円 → 124円) お間違えのないようご協力下さい。

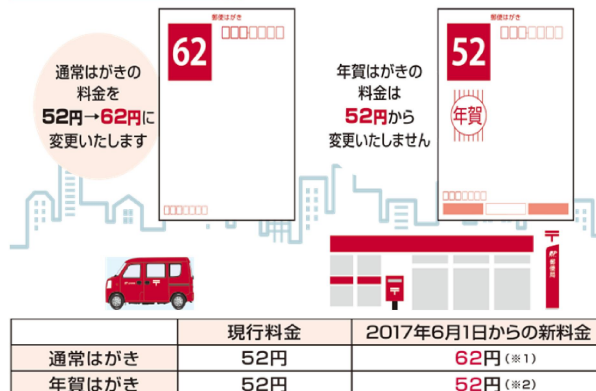
郵便局

そばにいるから、できることがある。

1 はがきの料金

2017年6月1日(木)から
郵便はがきの料金等
を変更させていただきます。

年賀はがきの料金は変更いたしません。
なお、郵便はがきの新料金(62円)に対応した切手
はがきを2017年5月15日(月)に発売いたします。



(※1)往復はがきは124円となります。

(※2)年賀はがきの料金(52円)が適用されるのは、12月15日から翌年1月7日の間に差し出される次のものに限ります。

※日本郵便HPより転用

Ver.2017/11/23