

令和3年度 四日市ドーム 第3期 スポーツ・文化教室 開催日程表

締切日：9/25(土)

スポーツ教室																	
曜日	対象	時間	教室NO.	教室名	定員	日程										料金	
火曜日	一般	13:00~13:50	1	フィットフラ	25	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	4,500円		
		14:15~15:15	2	ザ・スローリンパドレナージュ	25	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/30	12/7	12/14	4,000円			
		15:30~16:30	3	からだらしくくく体操	25	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	4,500円		
	5歳～小学3年生	17:00~18:00	4	リズムトレーニング NEW	15	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	4,500円		
	一般	19:30~20:30	5	ZUMBA①	25	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	4,500円		
水曜日	一般	9:30~10:45	6	社交舞のENJOYランニング	20	10/13	10/27	11/10	11/24	12/8	12/15					6,000円	
	1歳半～4歳未満	10:00~11:00	7	親子で遊びフィット☆①	10組	10/13	10/20	11/10	11/24	12/1	12/15					4,200円 (2人目以降：200円/回)	
	一般	11:15~12:15	8	脂肪燃焼エアロ	25	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	5,000円	
		13:00~14:00	9	導ヨガ①	25	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	5,000円	
		14:15~15:15	10	導ヨガ②	25	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	5,000円	
		15:30~16:30	11	リフレッシュヨガ	25	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	4,500円		
	小学生	18:20~19:20	12	エンジョイテニス教室(小学生) ※1	30	10/20	10/27	11/10	11/24	12/1	12/8	12/22					9,800円
	一般	19:00~20:15	13	エンジョイテニス教室(初心者) ※1	24	10/20	10/27	11/10	11/24	12/1	12/8	12/22					10,500円
19:30~20:45		14	エンジョイテニス教室(中級者) ※1	30	10/20	10/27	11/10	11/24	12/1	12/8	12/22					10,500円	
木曜日	一般	9:30~10:30	15	棒びくす① NEW ※2(控室2)	11	10/14	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	4,500円		
		10:45~11:45	16	棒びくす② NEW ※2(控室2)	11	10/14	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	4,500円		
		10:00~11:00	17	肩こり・腰痛・猫背改善ヨガ	25	10/14	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	4,500円		
		11:15~12:15	18	筋力UPトレーニング	25	10/14	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	4,500円		
		13:00~14:00	19	ストレッチ&エアロ	25	10/14	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	4,500円		
		15:00~15:50	20	やさしいピラティス	25	10/14	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	4,500円		
		16:00~16:50	21	イキキ体操&ストレッチ	25	10/14	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	4,500円		
金曜日	一般	13:00~13:45	22	バレトン(旧:バレトン①)	25	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/17	4,000円			
		14:15~15:15	23	ボディメイクヨガ	25	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	4,500円		
	4歳～小学3年生	16:00~17:00	24	ワクワクキッズ広場♪	15	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	4,500円		
	一般	18:30~19:30	25	ZUMBA②	25	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	4,500円		
土曜日	一般	9:40~10:30	26	骨盤リセット&バレトン(旧:バレトン②)	25	10/16	10/30	11/13	11/27	12/4	12/18					3,000円	
	1歳半～4歳未満	10:45~11:45	27	親子で遊びフィット☆②	10組	10/16	10/30	11/13	11/27	12/4	12/18					4,200円 (2人目以降：200円/回)	
	一般	12:30~13:30	28	バランスボールエクササイズ ※3	25	10/16	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/18	4,000円 (ボールレンタル：500円/回)			
	小学生	14:00~15:00	29	はじめてのキッズダンス ※4	25	10/16	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/18	4,000円			
	小学生～一般	15:30~16:30	30	ヒップホップダンス ※4	25	10/16	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/18	4,000円			

※1) 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。

※2) 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「2,650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。

※3) バランスボールは各自持参をお願いします。

なお、先生の用意でレンタルボールを10名までご用意(1回500円)していただきますので、希望される方は申込時に「レンタル希望」とご記入ください。

希望者多数の場合は抽選、コロナ禍でもありますので、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。

参考：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

※4) 教室開催日と土曜登校日が重なる場合は、申し込み時に学校名・登校日をご記入下さい。

文化教室																		
曜日	対象	時間	教室NO.	教室名	定員	日程										料金		
火曜日	一般	13:00~14:30	31	書道にチャレンジ!	15	10/12	10/26	11/9	11/16	12/7	12/14	1/18	1/25	2/8	2/22	3/1	3/15	12,000円
水曜日	一般	13:00~14:30	32	季節を感じながら俳句教室	10	10/13	10/27	11/10	11/24	12/8	12/15	1/12	1/26	2/9	2/16	3/9	3/16	12,000円
木曜日	一般	13:30~15:00	33	はじめての韓国語 NEW	10	10/14	10/28	11/11	11/18	12/2	12/9	1/20	1/27	2/10	2/17	2/24	3/3	12,000円
金曜日	小学生～一般	19:30~20:45	34	触れてみよう!「津軽三味線」 ※5	20	10/15	10/29	11/12	11/26	12/10	12/17							6,000円 (三味線レンタル料500円/回)
土曜日	中学生～一般	9:30~10:30	35	はじめての中国語	10	10/16	10/30	11/20	11/27	12/4	12/18	2/5	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	12,000円
土曜日	中学生～一般	10:50~11:50	36	中国語会話 NEW	10	10/16	10/30	11/20	11/27	12/4	12/18	2/5	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	12,000円

※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」とご記入下さい。

参加申込方法

＜受付方法＞

往復はがき又は通常はがき(返信用)に、①教室名 ②氏名(ふりがな) ③性別 ④住所 ⑤電話番号(必ず連絡のつく)をご記入の上、〒510-0012「四日市ドーム内教室係」まで、郵送又はご提出ください。

※通常はがき(返信用)の場合は必ず事務所まで、ご持参(提出)願います。

応募多数の場合は、抽選とさせていただきますが、過去の抽選結果は反映されませんので、ご理解ください。また、締め切り後の状況については、四日市ドームまでご確認ください。定員に空きのある教室は、当該教室開催初日までにお申し込みください。申込はがきに記載されている個人情報について、四日市ドームのスポーツ・文化教室の目的以外には利用しないことを徹底し、厳正なる管理のもとに保管いたします。

※お一人で複数教室への申込みも可能ですが、「ZUMBA①・ZUMBA②」、「棒びくす①・棒びくす②」、「導ヨガ①・導ヨガ②」、「親子で遊びフィット☆①・親子で遊びフィット☆②」については、重複してお申し込みできません。

＜キャンセル等について＞

抽選に外れて受講できなかった方々に配慮するため、キャンセルは当該教室開催3日前までとします。

それ以降のキャンセルは受講料を納入していただきます。

＜その他＞

教室日程は、運営上の都合により、やむなく変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

また、新型コロナウイルス感染症対策防止ガイドラインの遵守にご協力をお願いするとともに、

子どもが対象となる教室での保護者の付添は1名までとし、付添者には利用届の提出をお願いします。