

スポーツ教室

締切日:10月1日(月)

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	10/16・23 11/6・13・20 12/4・11・18 全8回	13:00~14:00	35名	4,000円
	ザ・スロー⑥・リンパドレナージュ		東由紀江	10/23 11/6・13 12/4・11 全5回	14:15~15:15	30名	4,500円
	フィットネスタイチ		早見智佳子	10/16・23 11/6・13・20 12/4・11・18 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	辻友寛のENJOYランニング	一般	辻友寛	10/17・24 11/7・21 12/5・19 全6回	9:30~10:45	20名	6,000円
	親子で遊びフィット☆①	子供: 1歳半~ 4歳未満	小林百恵		10:00~11:00	15組	5,600円 (2人目~200円/回)
	脂肪燃焼エアロ		辻友寛		11:15~12:15	30名	4,000円
	ストレッチ&ヨガ①ビギナー		福島富美江	10/17・24 11/7・14・21 12/5・12・19 全8回	13:00~14:00	40名	4,000円
	ストレッチ&ヨガ②ビギナー			14:15~15:15	40名	4,000円	
	ストレッチ&ヨガ(ステップ)			15:30~16:30	40名	4,000円	
木曜日	肩こり・腰痛・猫背改善ストレッチ	一般	水谷綾		10:00~11:00	35名	4,000円
	筋力UPトレーニング				11:15~12:15	35名	4,000円
	ストレッチ&エアロ			10/18 11/1・8・15・22 12/6・13・20 全8回	13:00~14:00	30名	4,000円
	やさしいピラティス		館みゆき	15:00~15:50	35名	4,000円	
	イキイキ体操&ストレッチ		館みゆき	16:00~16:50	35名	4,000円	
金曜日	バレトン①		小林百恵	10/19 11/2・9・16 12/7・14・21 全7回	13:00~13:50	30名	3,500円
	ボディメイクヨガ		西久保由美子	10/19 11/2・9・16・30 12/7・14・21 全8回	14:15~15:15	35名	4,000円
	ワクワクキッズ広場♪	4歳~ 小学3年生	水谷綾	10/19 11/2・9・16 12/7・14・21 全7回	16:00~17:00	15名	3,500円
	ZUMBA②	一般	辻友寛	10/19 11/2・16 12/7・21 全5回	18:30~19:30	35名	2,500円
土曜日	バレトン②	一般	小林百恵		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	10/20 11/10・17 12/1・8・22 全6回	14:00~15:00	30名	3,000円
	YUUKI はじめてDANCE	小学生 ~ 一般			15:30~16:30	30名	3,000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と重なる場合は、おはがきに小学校名・登校日をご記入下さい。

教室名		対象	講師	日程	時間	定員	料金
火曜日	書道にチャレンジ!	一般	花井高峰	10/16・23 11/6・20 12/4・18 1/22・29 2/5・19 3/5・19 全12回	13:00~14:30	15名	12,000円
水曜日	人生を豊かにするかな文字 (ペン習字)		上田虹月	10/10・24 11/14・28 12/12・19 1/9・23 2/13・27 3/13・27 全12回	10:00~11:00	10名	12,000円
	季節を感じながら俳画教室		伊藤帽子	10/10・24 11/14・28 12/12・19 1/9・23 2/13・27 3/13・27 全12回	13:00~14:30	10名	12,000円
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	11/2・9・16 12/7・14・21 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
土曜日	はじめての中国語	一般	じゃあじゃあ	10/20 11/10 12/8・22 1/19・26 2/2・9・16 3/2・9・23 全12回	10:00~11:00	10名	12,000円

*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:10月1日(月)

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	10/17・24 11/14・21・28 12/5・12・19 全8回	18:20~19:20	17名	11,200円
初心者(一般)クラス	一般			19:00~20:15	24名	12,000円
中級(一般)クラス				19:30~20:45	24名	12,000円

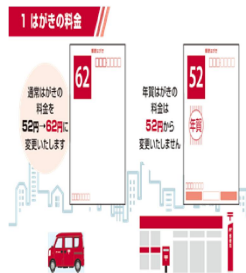
申込方法

- ・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。



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)に対応した初手
はがきを2017年5月15日(月)に発売いたします。



	従行料金	2017年6月1日からの新料金
通常はがき	52円	62円(※1)
年賀はがき	52円	52円(※2)

(※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日から翌月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.2018/8/24