

スポーツ教室

締切日:1月4日(金)

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	1/22・29 2/5・26 3/5・12・19 全7回	13:00~14:00	35名	3,500円	
	ザ・スロー⑥・リンパドレナージュ		東由紀江		14:15~15:15	30名	6,300円	
	フィットネスタイチ		早見智佳子		15:30~16:30	30名	3,500円	
	ZUMBA①		辻友寛		19:00~20:00	35名	3,500円	
水曜日	辻友寛のENJOYランニング	一般	辻友寛	1/16・23 2/6・27 3/6・20 全6回	9:30~10:45	20名	6,000円	
	親子で遊びフィット☆①	子集: 1歳半~ 4歳未満	小林百恵	1/16・23・30 2/6・27 3/6・13・20 全8回	10:00~11:00	15組	5,600円 (2人目~200円/回)	
	脂肪燃焼エアロ	一般	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		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	1/17・24・31 2/7・28 3/7・14 全7回	10:00~11:00
	筋力UPトレーニング	11:15~12:15	35名	3,500円				
	ストレッチ&エアロ	13:00~14:00	30名	3,500円				
	やさしいピラティス	館みゆき	15:00~15:50	35名		3,500円		
	イキイキ体操&ストレッチ	館みゆき	16:00~16:50	35名		3,500円		
金曜日	バレトン①	一般	小林百恵	1/18・25 2/8・15 3/8・15・22 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	1/18・25 2/1・8・15 3/1・8・15・29 全9回	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	水谷綾	1/18・25 2/1・8・15 3/1・8・15・22 全9回	16:00~17:00	15名	4,500円
	ZUMBA②		一般	辻友寛	18:30~19:30	35名	4,500円	
土曜日	バレトン②	一般	小林百恵	1/19・26 2/2・16 3/2・16 全6回	9:40~10:30	30名	3,000円	
	親子で遊びフィット☆②	子集: 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		14:00~15:00	30名	3,500円	
	YUUKI はじめてDANCE *注1	小学生 ~ 一般			15:30~16:30	30名	3,500円	

\*裏面に続きます

\*注1 キッズダンス / YUUKI はじめてDANCE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
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	1/18・25 2/1・8 3/1・15 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(金)

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	1/16・23・30 2/6 3/6・13・20・27 全8回	18:20～19:20	17名	11,200円
初心者(一般)クラス *注3	一 般			19:00～20:15	24名	12,000円
中級(一般)クラス *注3				19:30～20:45	24名	12,000円

\*注3 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。

## 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。



	現行料金	2017年6月1日からの新料金
普通はがき	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です。