

スポーツ教室

締切日:4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	4/16・23 5/14・21 6/4・11・18 全7回	13:00~14:00	35名	3,500円
	ザ・スロー①・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	4/17・24 5/15・22 6/12・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	一般	辻友寛	4/17・24 5/8・15・22 6/5・12・19 全8回	11:15~12:15	30名	4,000円
	ミラクル体操① (旧:ストレッチ&ヨガ①ピギナー)		福島富美江		13:00~14:00	40名	4,000円
	ミラクル体操② (旧:ストレッチ&ヨガ②ピギナー)		福島富美江		14:15~15:15	40名	4,000円
ミラクル体操(ステップ) (旧:ストレッチ&ヨガ(ステップ))	福島富美江		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	4/18・25 5/9・16・23 6/6・13・20 全8回	10:00~11:00	35名	4,000円
	筋力UPTレーニング				11:15~12:15	35名	4,000円
	ストレッチ&エアロ				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	一般	小林百恵	4/19・26 5/10・17 6/7・14 全6回	13:00~13:50	30名	3,000円
	ボディメイクヨガ		西久保由美子	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	4/19・26 5/10・17・24 6/7・14・21 全8回	16:00~17:00	15名	4,000円
	ZUMBA②	一般	辻友寛		18:30~19:30	35名	4,000円
土曜日	バレトン②	一般	小林百恵	5/11・18・25 6/15・29 全5回	9:40~10:30	30名	2,500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	3,500円 (2人目~200円/回)
	キッズダンス *注1	小学生	立松佑樹	4/27 5/11・18・25 6/15・29 全6回	14:00~15:00	30名	3,000円
	YUUKI はじめてDANCE *注1	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 / 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
火曜日	書道にチャレンジ!		花井高峰	4/16-23 5/21 6/4-11-25 7/9-23 8/6-27 9/3-10 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)	一般	上田虹月	4/10-24 5/8-22 6/12-26 7/10-24 8/14-28 9/11-25 全12回	10:00~11:00	10名	12,000円
	季節を感じながら俳句教室		伊藤幡子	4/10-24 5/8-22 6/12-26 7/10-24 8/14-28 9/11-25 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	4/19-26 5/17-24 6/7-21 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	4/27 5/11-18-25 6/8-15 8/10-17-24 9/7-21 全11回	10:00~11:00	10名	11,000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:4月1日(月)

教室名		対象	講師	日程	時間	定員	料金
水曜日	小学生クラス	小学生		4/17-24 5/8-22 6/5-12-19 全7回	18:20~19:20	17名	9,800円
	初心者(一般)クラス *注3	一般	四日市テニス 協会派遣講師	4/17-24 5/8-22 6/5-12-19 全7回	19:00~20:15	24名	10,500円
	中級(一般)クラス *注3			4/17-24 5/8-22 6/5-12-19 全7回	19:30~20:45	24名	10,500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。

※教室日程は、運営上の都合によりやむを得ず変更となる場合がございます。あらかじめご了承下さい。



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)に対応した切手  
はがきを2017年5月16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
通常はがき	52円	62円(+10)
年賀はがき	52円	52円(+0)

(※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.2019/2/5