

スポーツ教室

締切日:10月1日(火)

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	10/22-29 11/12-19-26 12/3-10-17 全8回	13:00~14:00	35名	4,000円
	ザ・スロー®・リンパドレナージュ		東由紀江	10/22-29 11/26 12/3-10 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	10/22-29 11/12-19-26 12/3-10-17 全8回	15:30~16:30	30名	4,000円
	ZUMBA①		辻友寛	10/22-29 11/12-19-26 12/3-10-17 全8回	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	10/16-23-30 11/20-27 12/18 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	10/16-23-30 11/6-13-27 12/4-11-18 全9回	10:00~11:00	15組	6,300円 (2人目~200円/回)
	脂肪燃焼エアロ	一般	辻友寛	10/16-23-30 11/6-13-20-27 12/4-11-18 全10回	11:15~12:15	30名	5,000円
	ミラクル体操①		福島富美江	10/16-23-30 11/6-13-20-27 12/4-11-18 全10回	13:00~14:00	40名	5,000円
	ミラクル体操②			10/16-23-30 11/6-13-20-27 12/4-11-18 全10回	14:15~15:15	40名	5,000円
ミラクル体操(ステップ)	10/16-23-30 11/6-13-20-27 12/4-11-18 全10回			15:30~16:30	40名	5,000円	
木曜日	肩こり・腰痛・猫背改善ストレッチ	一般		水谷綾	10/17-31 11/7-14-21-28 12/5-12-19 全9回	10:00~11:00	35名
	筋力UPトレーニング		10/17-31 11/7-14-21-28 12/5-12-19 全9回		11:15~12:15	35名	4,500円
	ストレッチ&エアロ		10/17-31 11/7-14-21-28 12/5-12-19 全9回		13:00~14:00	30名	4,500円
	やさしいピラティス		館みゆき	10/17-31 11/7-21-28 12/5-12-19 全8回	15:00~15:50	35名	4,000円
	イキイキ体操&ストレッチ		館みゆき	10/17-31 11/7-21-28 12/5-12-19 全8回	16:00~16:50	35名	4,000円
金曜日	バレトン①	一般	NEW 小安早帆子	10/18 11/1-15-22-29 12/6-13-20 全8回	13:00~13:50	30名	4,000円
	ポディメイクヨガ		西久保由美子	10/18 11/1-15-22-29 12/6-13-20 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	10/18 11/1-15-22-29 12/6-13-20 全8回	16:00~17:00	15名	4,000円
	ZUMBA②	一般	辻友寛	10/18 11/1-15-22-29 12/6-13-20 全8回	18:30~19:30	35名	4,000円
土曜日	バレトン②	一般	小林百恵	10/19 11/2-16-23 12/7-21 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		10/19 11/2-16-23 12/7-21 全6回	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	10/19 11/2-16-23 12/7-21 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		10/19 11/2-16-23 12/7-21 全6回	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	人生を楽しむ生き生き コーディネート講座 NEW	一般	小柴晃 10/8 12/3 1/21-28 3/3-10 全6回	10:00~11:00	10名	6,000円
	書道にチャレンジ!		花井高峰 10/8-22 11/12-19 12/3-10 1/21-28 2/4-18 3/3-10 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)		上田虹月 10/9-23 11/13-27 12/11-25 1/8-22 2/12-26 3/11-25 全12回	10:00~11:00	10名	12,000円
	季節を感じながら俳句教室		伊藤藤子 10/9-23 11/13-27 12/11-25 1/8-22 2/12-26 3/11-25 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	小学生 一般	松永兼治 10/18 11/1-15-29 12/13-20 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 10/19(小会議室) 11/2-16-30 12/7-21 1/11-18 2/1-15 3/7-14 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(火)

教室名	対象	講師	日程	時間	定員	料金
水曜日	小学生クラス	四日市テニス 協会派遣講師	10/16-23 11/13-27 12/4-11-18 全7回	18:20~19:20	17名	9,800円
	初心者(一般)クラス *注3		10/16-23 11/13-27 12/4-11-18 全7回	19:00~20:15	24名	10,500円
	中級(一般)クラス *注3		10/16-23 11/13-27 12/4-11-18 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

※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。

※教室の出入りは自由となっております。あらかじめご了承下さい。(お手洗い、気分が悪くなった時の休憩、止むを得ない場合等)

※2019年10月1日より、はがきの価格改定が実施されました。(・通常62円 → 63円・往復124円 → 126円) お間違えのないようご協力下さい。

2019年10月1日(火)から郵便料金などが変わります。

消費税率の改定に伴い、郵便料金などを変更させていただきます。
なお、変更後の料金に対応した額面の郵便切手、郵便はがき、レターパックなどを2019年8月20日(火)に発売いたします。

定形郵便物 (旧料金) 82円 → (新料金) 84円 ※25g以内の場合

通常はがき (旧料金) 62円 → (新料金) 63円

種類	区別	重量	現行料金	新料金
第二種郵便物	通常はがき(※)	-	62円	63円
	往復はがき	-	124円	126円

(※)年賀はがきを含みます。