

スポーツ教室

締切日:1月4日(土)

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	1/21・28 2/4・25 3/3・10・17 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	1/28 2/4・25 3/3・10・17 全6回	14:15~15:15	30名	5,400円
	フィットネスタイチ		早見智佳子	1/21・28 2/4・25 3/3・10・17 全7回	15:30~16:30	30名	3,500円
	ZUMBA①		辻友寛	1/21・28 2/4・25 3/3・10・17 全7回	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	1/22・29 2/5・26 3/11・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	1/22・29 2/5・26 3/4・11・18 全7回	10:00~11:00	15組	4,900円 (2人目~200円/回)
	脂肪燃焼エアロ	一般	辻友寛	1/22・29 2/5・26 3/4・11・18 全7回	11:15~12:15	30名	3,500円
	ミラクル体操①		福島富美江	1/22・29 2/5・26 3/4・11・18 全7回	13:00~14:00	40名	3,500円
	ミラクル体操②			1/22・29 2/5・26 3/4・11・18 全7回	14:15~15:15	40名	3,500円
ミラクル体操(ステップ)	1/22・29 2/5・26 3/4・11・18 全7回			15:30~16:30	40名	3,500円	
木曜日	肩こり・腰痛・猫背改善ストレッチ	一般	水谷綾	1/23・30 2/6・27 3/5・12・19 全7回	10:00~11:00	35名	3,500円
	筋力UPトレーニング			1/23・30 2/6・27 3/5・12・19 全7回	11:15~12:15	35名	3,500円
	ストレッチ&エアロ			1/23・30 2/6・27 3/5・12・19 全7回	13:00~14:00	30名	3,500円
	やさしいピラティス		館みゆき	1/23・30 2/6・27 3/5・12・19 全7回	15:00~15:50	35名	3,500円
	イキイキ体操&ストレッチ		館みゆき	1/23・30 2/6・27 3/5・12・19 全7回	16:00~16:50	35名	3,500円
金曜日	バレトン①	一般	小安早帆子	1/24・31 2/14・28 3/6・13 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	1/24・31 2/7・14・28 3/6・13 全7回	14:15~15:15	35名	3,500円
	ワクワクキッズ広場♪	4歳~ 小学3年生	水谷綾	1/24・31 2/7・14・28 3/6・13 全7回	16:00~17:00	15名	3,500円
	ZUMBA②	一般	辻友寛	1/24・31 2/7・14・28 3/6・13 全7回	18:30~19:30	35名	3,500円
土曜日	バレトン②	一般	小林百恵	1/25 2/1・29 3/7・14・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		1/25 2/1・29 3/7・14・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	1/25 2/1・15・29 3/7・14・21 全7回	14:00~15:00	30名	3,500円
	YUUKI はじめてDANCE *注1	小学生 ~ 一般		1/25 2/1・15・29 3/7・14・21 全7回	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	小学生 一般	松永兼治	1/24・31 2/7・14・28 3/13 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(土)

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	1/22・29 2/5・26 3/4・11・18 全7回	18:20~19:20	30名	9,800円
水曜日 初心者(一般)クラス *注3	一般		1/22・29 2/5・26 3/4・11・18 全7回	19:00~20:15	24名	10,500円
中級(一般)クラス *注3	一般		1/22・29 2/5・26 3/4・11・18 全7回	19:30~20:45	30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。

種類	旧料金	新料金
定形郵便物	82円	84円
通常はがき	62円	63円

※25g以内の場合

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。