

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	10/6・13・20・27 全4回	13:00~14:00	20名	2,000円
	ザ・スロー①/リンパドレナージュ		東由紀江	10/6・13・27 全3回	14:15~15:15	20名	1,500円
	NEW からだらくらく体操		早見智佳子	10/6・13・20・27 全4回	15:30~16:30	20名	2,000円
	ZUMBA①		辻友寛	10/6・13・20・27 全4回	19:00~20:00	20名	2,000円
水曜日	辻友寛のENJOYランニング	一般	辻友寛	10/7・21・28 全3回	9:30~10:45	15名	3,000円
	脂肪燃焼エアロ		辻友寛	10/7・21・28 全3回	11:15~12:15	20名	1,500円
	NEW 導ヨガ①		奥真由子	10/7・21・28 全3回	13:00~14:00	20名	1,500円
	NEW 導ヨガ②			10/7・21・28 全3回	14:15~15:15	20名	1,500円
	NEW リフレッシュヨガ		西久保由美子	10/7・21・28 全3回	15:30~16:30	20名	1,500円
木曜日	肩こり・腰痛・猫背改善ストレッチ	一般	水谷綾	10/1・8・22・29 全4回	10:00~11:00	20名	2,000円
	筋力UPトレーニング			10/1・8・22・29 全4回	11:15~12:15	20名	2,000円
	ストレッチ&エアロ			10/1・8・22・29 全4回	13:00~14:00	20名	2,000円
	やさしいピラティス		館みゆき	10/8・15・22・29 全4回	15:00~15:50	20名	2,000円
	イキイキ体操&ストレッチ			10/8・15・22・29 全4回	16:00~16:50	20名	2,000円
金曜日	パレトン①	一般	小安早帆子	10/2・9・30 全3回	13:00~13:50	20名	1,500円
	ボディメイクヨガ		西久保由美子	10/2・9・23・30 全4回	14:15~15:15	20名	2,000円
	ワクワクキッズ広場♪	4歳~ 小学3年生	水谷綾	10/2・9・23・30 全4回	16:00~17:00	10名	2,000円
	ZUMBA②	一般	辻友寛	10/2・9・23・30 全4回	18:30~19:30	20名	2,000円
土曜日	パレトン②	一般	東由紀江	10/10・17・31 全3回	9:40~10:30	20名	1,500円
	はじめてのキッズダンス *注1	小学生	立松佑樹	10/3・17・24・31 全4回	14:00~15:00	20名	2,000円
	ヒップホップダンス *注1	小学生~ 一般		10/3・17・24・31 全4回	15:30~16:30	20名	2,000円

\*注1 はじめてのキッズダンス / ヒップホップ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。

文化教室

曜日	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	10/2・9・23・30 全4回	19:30~20:45	20名	4,000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。

《受付方法》 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が、過去の抽選結果は反映されませんので、ご理解ください。  
 また、締め切り後の状況については、四日市ドームまでご確認いただき、当該教室開催初日までにお申し込みください。  
 それ以降の申込はお受けできませんので、ご理解の程よろしくお願いたします。

《キャンセル等について》 抽選に外れて受講できなかった方々に配慮するため、キャンセルは3日前までとします。  
 それ以降のキャンセルは受講料を納入していただきます。  
 また、お申し込みされた方がキャンセルをされ、別の方に変更することもできませんのでご理解ください。

《その他》 教室日程は、運営上の都合によりやむなく変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。  
 新型コロナウイルス感染症拡大防止ガイドラインの遵守にご協力ください。