

# 令和5年度 四日市ドーム 第1期 スポーツ・文化教室 開催日程表 締切日：3/31（金）

## スポーツ教室

曜日	対象	時間	教室名	定員	日程												料金
火曜日	一般	13:00~13:50	フィットフラ	30	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20				5,400円
		14:15~15:15	ザ・スロー® リンパドレナージュ	30	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20			6,000円
		15:30~16:30	ストレッチボールでリフレッシュストレッチ	30	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20			6,000円
	5歳~小学校3年生	17:00~18:00	リズムトレーニング	15	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20			6,000円
	一般	19:30~20:20	ステップ(初級) かんたんステップ運動	14	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20				5,400円
	一般	19:20~20:20	ZUMBA①	30	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20			6,000円
水曜日	一般	9:30~10:45	辻友寛のENJOYランニング	20	4/19	4/26	5/3	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21			11,000円
	1歳半~3歳	10:00~11:00	親子で遊びフィット☆	15組	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14						5,600円 (2人目以降：300円/回)
	一般	11:15~12:15	脂肪燃焼エアロ	30	4/19	4/26	5/3	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21			6,000円
		13:00~14:00	動きケア体操⑧①	30	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21				5,400円
		14:15~15:15	動きケア体操⑧②	30	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21				5,400円
	5歳~小学校6年生	15:30~16:30	リフレッシュヨガ	30	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21				5,400円
	5歳~小学校6年生	18:20~19:20	キッズテニス NEW (旧：エンジョイテニス小学生)	30	4/19	4/26	5/10	5/24	6/7	6/14	6/21						10,500円
	一般	19:00~20:15	エンジョイテニス(初級)(※1)	24	4/19	4/26	5/10	5/24	6/7	6/14	6/21						11,200円
		19:30~20:45	エンジョイテニス(中級)(※1)	30	4/19	4/26	5/10	5/24	6/7	6/14	6/21						11,200円
木曜日	一般	10:00~11:00	棒びくす®(※2)	15	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22				5,400円
		10:00~11:00	肩こり・腰痛・猫背改善ストレッチ	30	4/20	4/27	5/4	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22			6,000円
		11:15~12:15	筋力UPトレーニング&ストレッチ (旧：筋力UPトレーニング)	30	4/20	4/27	5/4	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22			6,000円
		13:00~14:00	ストレッチ&エアロ	30	4/20	4/27	5/4	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22			6,000円
		15:00~15:50	やさしいピラティス	30	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22				5,400円
		16:00~16:50	イキイキ体操&ストレッチ	30	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22				5,400円
		19:30~20:30	SALSATION® (サルセーション) NEW	30	4/20	4/27	5/4	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22			6,000円
金曜日	一般	13:00~13:45	やさしいバレトン&ストレッチ	30	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	6/23					4,800円
		14:15~15:15	ボディメイクヨガ	30	4/21	4/28	5/5	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	6/23				5,400円
	4歳~小学校3年生	16:00~17:00	ワクワクキッズ広場♪	15	4/21	4/28	5/5	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	6/23				5,400円
	一般	18:30~19:30	ZUMBA②	30	4/21	4/28	5/5	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	6/23				5,400円
土曜日	一般	9:30~10:30	美姿勢ストレッチ NEW (旧：骨盤リセット&バレトン)	30	4/22	4/29	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17				5,400円
		10:45~11:45	Balletone® (バレトン) NEW (旧：親子で遊びフィット☆②)	30	4/22	4/29	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17				5,400円
		12:30~13:30	バランスボールエクササイズ(※3)	30	4/22	4/29	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17					4,800円
	小学生	14:00~15:00	はじめてのキッズダンス	30	4/22	4/29	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17				5,400円
	小学生~一般	15:30~16:30	ヒップホップダンス	30	4/22	4/29	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17				5,400円
	18歳~40歳	19:00~20:00	ストロングネーション® NEW	30	4/22	4/29	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17				5,400円

(※1) 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。

(※2) 棒びくすの「棒」は、先生の方で用意していただきますが、1本「2,650円」で販売もしておりますので、希望される方は先生にご相談ください。

(※3) バランスボールは各自持参でお願いします。なお、先生のご厚意でレンタルボールを10名までご用意(1回500円)していただきますので、希望される方は申込時に「レンタル希望」とご記入ください。

希望者多数の場合は抽選、コロナ禍でもありますので、下記を参考にしていただき、各自ボールをご用意していただきますようお願いいたします。

参考：レッスン使用ボール：ギムニク社、サンクト社、サイズ：身長150cm以下：45cmサイズ、150~170cm：55cmサイズ、165cm~185cm：65cmサイズ

## 文化教室

曜日	対象	時間	教室名	定員	日程												料金		
火曜日	一般	13:00~14:30	書道にチャレンジ	15	4/18	4/25	5/9	5/23	6/6	6/13	6/27	7/11	7/25	8/1	8/22	8/29	9/5	9/12	15,400円
		13:30~15:00	はじめての韓国語	15	4/18	4/25	5/9	5/16	5/30	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	8/22	8/29	9/5	9/12	15,400円
水曜日	一般	10:00~11:30	英会話入門 NEW	15	4/19	5/10	5/17	5/24	6/14	6/28	7/5	7/12	7/19	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	15,400円
		13:00~14:30	季節を感じながら俳画教室	10	4/19	4/26	5/10	5/24	5/31	6/14	6/28	7/12	7/26	8/9	8/23	8/30	9/13	9/20	15,400円
木曜日	一般	13:00~14:15	韓国語(初級) NEW (旧:ステップアップ韓国語)	15	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/22	7/6	7/13	8/31	9/7	9/14	9/21	15,400円
		14:30~15:45	韓国語(中級) NEW	15	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/22	7/6	7/13	8/31	9/7	9/14	9/21	15,400円
金曜日	一般	10:00~11:30	英会話(初級) NEW	15	4/21	5/12	5/19	5/26	6/9	6/23	7/7	7/14	7/21	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22	15,400円
	小学3年生~一般	18:00~19:00	触れてみよう！津軽三味線(初級) NEW (旧:触れてみよう津軽三味線)(※4)	10	4/21	4/28	5/12	5/26	6/9	6/23								6,600円 (三味線レンタル料500円/回)	
	小学3年生~一般	19:30~20:45	触れてみよう！津軽三味線(中級) NEW (旧:触れてみよう津軽三味線)(※4)	20	4/21	4/28	5/12	5/26	6/9	6/23								9,600円 (三味線レンタル料500円/回)	
土曜日	中学生~一般	9:30~10:30	はじめての中国語	10	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	7/1	7/8	7/29	8/19	8/26	9/2	9/23	15,400円
		10:50~11:50	中国語会話	10	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	7/1	7/8	7/29	8/19	8/26	9/2	9/23	15,400円

(※4) 三味線のレンタルを希望する人は、申し込み時に「レンタル希望」とご記入下さい。

<b