

四日市ドーム

スポーツ・文化教室 参加者募集中

＜期間：令和6年4月～6月＞ 教室日程は裏面をご確認ください 締切日：3/26（火）

NEW ゆがみ調整セルフケア

身体の左右差、歪みをセルフで調整しながら、快適に身体を動かし、不調の出づらいつい身体を目指しましょう。

- ★講師：奥真由子先生
- ★日程：水曜日 13:00～14:00
- ★料金：600円/回
- ★対象：12歳以上(小学生を除く)



NEW スロー・ステップエクササイズ

ステップエクササイズは、特に下半身の全ての筋力を向上させ、スローテンポのリズムに合わせる事で認知系のトレーニングにも効果が見られる有酸素+筋力のエクササイズです。まずは基本ステップで、ゆっくり、じっくりと続けてみましょう。

- ★講師：館みゆき先生
- ★日程：木曜日 15:15～16:05
- ★料金：600円/回
- ★対象：一般



NEW The Stretching(ザ・ストレッチ)

動的ストレッチと静的ストレッチを目的に応じて使い分け、柔軟性を高め体の動きをスムーズにしたり、リラクゼーション効果を感じていただくクラスです。

- ★講師：水谷綾先生
- ★日程：金曜日 15:30～16:20
- ★料金：600円/回
- ★対象：18歳以上(高校生を除く)



NEW 辻友寛のポテイメイクエクササイズ

ポテイメイクエクササイズは骨格を整えることで代謝を上げ、痩せやすい身体づくりを目指せます。インナーマッスルを鍛えると骨格が整い内臓の代謝活動が上がるので、消費カロリーも大きくなります。呼吸を意識しながらのエクササイズですので、交感神経を刺激することで自律神経を整える効果も期待できます。初心者の方や体力に自信のない方もお気軽にご参加頂ける教室です。

- ★講師：辻友寛先生
- ★日程：土曜日 18:00～18:50
- ★料金：600円/回
- ★対象：15歳以上(中学生を除く)



キッズテニス

準備運動、ラケットとボールを使った遊び、ボールを打つ練習を基本に練習します。毎回少しずつ上達することで、テニスの楽しさを学びます。また5歳～8歳、9歳～12歳の2つのクラスでレッスンをすることにより、幅広い年齢層での集団行動することも学びます。※受講人数により、クラス分けが出来ない場合があります。

- ★講師：四日市テニス協会派遣講師
- ★日程：水曜日 18:20～19:20
- ★料金：1,000円/回
- ★対象：5歳～12歳



体幹トレーニング&バレトン

体幹トレーニングで身体の奥の筋肉を鍛えて体の安定性を高め、その後、バレトンで全身を動かして心も体もすっきり！

- ★講師：中野 菜乃先生
- ★日程：金曜日 13:00～13:50
- ★料金：600円/回
- ★対象：一般



触れてみよう！津軽三味線(初級)

人々の胸を打つ津軽三味線の響きを仲間と体感してみませんか。初心者向けクラス。分かりやすい譜面をもとに基本的な奏法を学び「じゃんがら合奏曲」を目標にします。

- ★講師：松永 兼治先生
- ★日程：金曜日 18:00～19:00
- ★料金：1,100円/回
- ★対象：9歳以上



触れてみよう！津軽三味線(中級)

初級クラスを既に受講した方が対象。基礎をもとに技術、表現など、本質的な演奏力を身につけていきます。

- ★講師：松永 兼治先生
- ★日程：金曜日 19:30～20:45
- ★料金：1,600円/回
- ★対象：9歳以上



＜申込(受付)方法＞

- インターネットでの申込み方法(スマートフォン・PC対応)
 - 四日市ドームホームページ『教室のご案内』フォーム内にある「インターネットでお申込み」より、必要事項を入力後、「入力内容を確認する」⇒「入力内容送信」の手順でお申込みください。
 - ※「@yokkaichidome.com」からのメールを受信できるように、ドメイン指定受信設定、迷惑メール設定をご確認ください。
 - ※「info@yokkaichidome.com」、「kyoshitsu@yokkaichidome.com」への直接メールでのお申込みは出来かねます。
 - 「インターネットでお申込み」より、必ずお申込みください。
- 受講申込書(チラシ)での申込み方法 ※本チラシ
 - 受講申込書(チラシ)に必要事項をご記入いただき、四日市ドーム事務所までお持ちください。
 - ※各教室開催日程は四日市ドームHPにて、ご覧ください。
 - (期間中、HPに日程表、持ち物、開催場所をアップロードいたします)

＜特記事項＞

(1)各教室、申込者全員受講可能となりますが、定員を超えた教室は抽選を行い、落選された方のみご連絡をいたします。

締め切り後でも、定員に空きがある場合は、各教室開催初回日の前日から起算して10日前までに事務所に来館での申込みのみ可。 ※空き状況は四日市ドームまでお問い合わせください。

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ください。
定員に空きのある教室は、当該教室開催初回日の前日から起算して10日前(例：初回日が4月16日(火)の場合、締切日：4月6日(土)まで)に、四日市ドーム事務所へ必ずご来館の上、お申込みください。電話、インターネット、メールでの受付は不可となります。 ※締切日が休館日の場合は翌日までとします。

- お一人で複数教室への申込みも可能です。
- 住所・電話番号に変更がある場合は、必ずお申し出ください。(緊急時連絡対応の為)
- お申込はがき等に記載されている個人情報について、四日市ドームのスポーツ・文化教室の目的以外には利用しないことを徹底し、厳正なる管理のもとに保管いたします。

＜参加料について＞

- 参加料は当該教室開催初回日にお支払いしていただきます。各講座とも当該教室受講初回日の開始時間30分前から、スポーツ教室は練習室前と各開催諸室前(テニス教室はアリーナ内)、文化教室は各開催諸室にてお支払いしていただきます。 ※お釣りの要らないようご協力願います。
なお、初回日にご欠席される場合は必ずご連絡ください。
- お支払いいただきました参加料の返金はできませんので、ご了承ください。

＜体験受講について＞

- 体験受講は随時受付をいたしますが、定員に空きのある教室のみとします。また、当該教室開催初回日に受講していただいた方のみ、継続受講に移行できます。
※体験での受講は1講座1回のみとさせていただきます。受講料は各講座1回あたりの料金とさせていただきます。なお、体験受講から継続受講を希望される場合は、1期分の受講料をお支払いいただけます。

＜キャンセル等について＞

- キャンセルは当該教室開催初回日の前日から起算して3日前までとします。
(例：初回日が4月16日(火)の場合、締切日は4月13日(土)までとします) ※締切日が休館日の場合は翌日までとします。それ以降のキャンセルは、1期分の受講料をお支払いしていただきます。

＜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。教室のご連絡(休講や教室に関するご案内等)は「SMS(ショートメッセージサービス)」にて、送信いたします。詳細は四日市ドームより配布しております、「SMS(ショートメッセージサービス)のお知らせ」をご覧ください。 ※「SMS(ショートメッセージサービス)のお知らせ」をお持ちでない方や必要な方は、四日市ドーム事務所までお越しください。 ※メッセージ受信には通信料はかかりません。

各教室、申込者全員受講可能となりますが、定員を超えた教室は抽選を行い、落選された方のみご連絡をいたします。

切り取り線

令和6年度 四日市ドーム 第1期 スポーツ・文化教室 受講申込書 締切日 3/26 (火)

教室名	1.	2.	3.	4.
	★教室名は省略して記入して頂いても結構です。 例：ザ・スロー@リンパドレナーージュ ⇒ リンパ 肩こり・腰痛・猫背改善ストレッチ ⇒ 肩こり			
ご住所	①「三味線」、「バランスボール」のレンタルを希望する方は備考欄に「レンタル希望」とご記入下さい。			
	②「親子で遊びフィット☆」を希望される方は、お子様の「名前」、「年齢」、「性別」をく2>へご記入下さい。 2人目のお子様をご参加される場合はく3>へお子様の「名前」、「年齢」、「性別」をご記入下さい。			
<1>	フリガナ	フリガナ	年齢	性別
	氏名	フリガナ	年齢	性別
	フリガナ	フリガナ	年齢	性別
<2>	フリガナ	フリガナ	年齢	性別
	氏名	フリガナ	年齢	性別
<3>	フリガナ	フリガナ	年齢	性別
	氏名	備考欄	年齢	性別

切り取り線