

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	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25				5,400円
	15歳以上 (中学生を除く)	14:15~15:15	ザ・スロー®リンパドレナージュ	30	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25				5,400円
	一般	15:30~16:30	リフレッシュストレッチ	30	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25				5,400円
	5歳~小学3年生	17:00~18:00	リズムトレーニング	15	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25				5,400円
	一般	19:20~20:20	ステップ(初級) かんたんステップ運動	16	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25				5,400円
水曜日	15歳以上 (中学生を除く)	9:30~10:45	辻友寛のENJOYランニング	20	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	12,100円	
	1歳半~3歳の1人で 歩く子供と保護者	10:00~11:00	親子で遊びフィット☆	15組	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19				6,400円 (2人目以降:300円/回)	
	15歳以上 (中学生を除く)	11:15~12:15	脂肪燃焼エアロ	30	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	6,600円	
	12歳以上 (小学校を除く)	13:00~14:00	ゆがみ調整セルフケア NEW	30	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	6,600円	
	12歳以上 (小学校を除く)	14:15~15:15	動きケア体操®	30	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	6,600円	
	一般	15:30~16:30	リフレッシュヨガ	35	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	6,600円	
	5歳~12歳	18:20~19:20	キッズテニス	30	4/17	5/1	5/8	5/22	5/29	6/5						6,000円	
	中学生以上	19:00~20:15	エンジョイテニス(初心者)(※1)	24	4/17	5/1	5/8	5/22	5/29	6/5						9,600円	
	中学生以上 (テニス経験者)	19:30~20:45	エンジョイテニス(中級)(※1)	30	4/17	5/1	5/8	5/22	5/29	6/5						9,600円	
	木曜日	一般	10:00~11:00	棒びくす®(※2)	15	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	6,600円
18歳以上 (高校生を除く)		10:00~11:00	肩こり・腰痛・猫背改善ストレッチ	35	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	6,600円	
15歳以上 (中学生を除く)		11:15~12:15	筋力UPトレーニング&ストレッチ	35	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	6,600円	
15歳以上 (中学生を除く)		13:00~14:00	ストレッチ&エアロ	30	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	6,600円	
一般		14:15~15:05	やさしいピラティス	30	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	6,600円	
一般		15:15~16:05	スロー・ステップエクササイズ NEW	16	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	6,600円	
一般		16:20~17:10	イキキ体操&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	6/27	6,600円	
小学生以上		19:30~20:30	SALSATION®(サルセッション)	35	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	6,600円	
金曜日	一般	13:00~13:50	体幹トレーニング&バレトン	30	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/21				4,800円	
	一般	14:15~15:15	ボディメイクヨガ	35	4/19	4/26	5/3	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/21				5,400円
	18歳以上 (高校生を除く)	15:30~16:20	The Stretching(ザ・ストレッチ) NEW	30	4/19	4/26	5/3	5/10	5/17	5/31	6/7	6/21				4,800円	
	15歳以上 (中学生を除く)	19:00~20:00	ZUMBA®2	35	4/19	4/26	5/3	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/21				5,400円
土曜日	12歳以上 (小学校を除く)	9:30~10:30	美姿勢ストレッチ	30	4/20	4/27	5/11	5/18	6/1	6/8	6/22					4,200円	
	12歳以上 (小学校を除く)	10:45~11:45	Balletone®(バレトン)	30	4/20	4/27	5/11	5/18	6/1	6/8	6/22					4,200円	
	一般	12:30~13:30	バランスボールエクササイズ(※3)	30	4/20	4/27	5/4	5/11	5/18	6/1	6/8	6/22				4,800円	
	小学生	14:00~15:00	はじめてのキッズダンス	30	4/20	4/27	5/11	5/18	6/1	6/8	6/22					4,200円	
	小学3年生以上	15:30~16:30	ヒップホップダンス	30	4/20	4/27	5/11	5/18	6/1	6/8	6/22					4,200円	
	15歳以上 (中学生を除く)	18:00~18:50	辻友寛のボディメイクエクササイズ NEW	30	4/20	4/27	5/4	5/11	5/18	6/1	6/8	6/22				4,800円	
15歳以上 (中学生を除く)	19:00~20:00	ストロングネーション®	30	4/20	4/27	5/4	5/11	5/18	6/1	6/8	6/22				4,800円		


(注) 各教室の「対象」について・・・例)「一般」は教室開始初日の時点で18歳以上の方(17歳は参加不可)が参加対象となります。
 (※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。中級コースは簡単なラリーやストローク、ゲーム(試合)ができる方(テニス経験者)が対象となります。
 (※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をお願いします。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	18歳以上	13:00~14:30	書道にチャレンジ	15	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/11	6/18	6/25	7/2	7/23	7/30	8/20	8/27	9/3	9/10	16,500円
	18歳以上	13:30~15:00	はじめての韓国語	15	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/23	8/27	9/3	9/10	16,500円
水曜日	18歳以上	13:00~14:30	季節を感じながら俳句教室	10	4/17	4/24	5/8	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26	7/10	7/24	7/31	8/21	8/28	9/11	9/25	16,500円
木曜日	高校生以上	13:00~14:15	韓国語(初級)	15	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/20	6/27	7/11	7/18	7/25	9/5	9/12	9/19	16,500円
	高校生以上	14:30~15:45	韓国語(中級)	15	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/20	6/27	7/11	7/18	7/25	9/5	9/12	9/19	16,500円
金曜日	小学3年生以上	18:00~19:00	巻てみよう! 障紙三味線(初級)(※4)	20	4/19	4/26	5/10	5/24	6/7	6/21	(授業2)									6,600円 (三味線レンタル料500円/回)
	小学3年生以上	19:30~20:45	巻てみよう! 障紙三味線(中級)(※4)	20	4/19	4/26	5/10	5/24	6/7	6/21	(授業2)									9,600円 (三味線レンタル料500円/回)
土曜日	中学生以上	9:30~10:30	はじめての中国語	10	4/20	4/27	5/11	5/18	6/1	6/8	6/22	7/6	7/13	7/20	7/27	8/24	9/14	9/21	9/28	16,500円
	中学生以上	10:50~11:50	中国語会話	10	4/20	4/27	5/11	5/18	6/1	6/8	6/22	7/6	7/13	7/20	7/27	8/24	9/14	9/21	9/28	16,500円
土曜日	中学生以上	13:00~14:15	英会話(初級) NEW	15	4/20	4/27	5/11	5/18	6/1	6/8	6/22	7/6	7/13	7/27	8/17	8/24	9/14	9/21	9/28	16,500円
	中学生以上	14:30~15:45	英会話(中級) NEW	15	4/20	4/27	5/11	5/18	6/1	6/8	6/22	7/6	7/13	7/27	8/17	8/24	9/14	9/21	9/28	16,500円


(※4) 三味線のレンタルを希望する方は、申し込み時に「レンタル希望」とご記入ください。(初級・中級での三味線のレンタル台数はいずれも10丁までとなります。レンタル三味線の持ち帰りは不可)

その他の教室チェックは四日市ドームホームページまで!


【ドーム教室通信】
 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の方は、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。



Instagram



Twitter



ホームページ