

四日市ドーム

スポーツ・文化教室 参加者募集中

◀期間：令和7年1月～3月▶ 教室日程は裏面をご確認ください 締切日 12/20(金)

ゆがみ調整セルフケア

身体の左右差、偏り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)



動きケア体操®

日常の癖でできた身体の偏りや不調を、無理のない動きで、本来の自然なカラダへ調整していきます。調整した後に、気持ちよく大きく身体を動かします。いくつになっても好きなことが楽しめるカラダを目指しましょう。

- ★講師：奥 真由子先生
- ★日程：水曜日 14:15～15:15
- ★料金：600円/回
- ★対象：12歳以上(小学生を除く)



フィットフラ

フラダンスにフィットネス要素を取り入れ、ハワイの音楽に合わせて踊ります。心と体を癒し、シェイプアップにも効果があります。

- ★講師：舘 みゆき先生
- ★日程：火曜日 13:00～13:50
- ★料金：600円/回
- ★対象：一般



イキイキ体操&ストレッチ

歩くような速さの音楽に合わせて行う、スローエアロビクスです。下半身のシェイプアップに効果的で、インナーマッスルを自然に鍛えることができます。

- ★講師：舘 みゆき先生
- ★日程：木曜日 16:20～17:10
- ★料金：600円/回
- ★対象：一般



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、バレトンで全身を動かして心も体もすっきり!

- ★講師：中西 真保子先生
- ★日程：金曜日 13:00～13:50
- ★料金：600円/回
- ★対象：一般



ヒップホップダンス

ダンスをしたことがない人から経験者まで楽しめる教室です。親子や大人も参加可能です。ダンスの進み具合など、少しペースが早い教室です。

- ★講師：立松 佑樹先生
- ★日程：土曜日 15:30～16:30
- ★料金：600円/回
- ★対象：小学3年生以上



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)



バランスボールエクササイズ

バランスボールを使った有酸素運動で体づくりをします。音楽に合わせて心地よく弾みます。体幹強化や姿勢改善にも効果的です。

- ★講師：横石 亜紀先生
- ★日程：土曜日 12:30～13:30
- ★料金：600円/回
- ★対象：一般



◀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。

【受講申込方法(必ずお読みください)】

※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)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。
(当落の目途は締切日から7日経過した日とします。)

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1月14日(火)の場合、締切日：1月4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お申込みも可能です。※文化教室の初級コース・中級コースの同時受講は出来かねます。
 - 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)
 - お申込書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。

◀受講料について▶

- 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。なお、初回日に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受講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きます。

◀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1月14日(火)の場合、締切日は1月11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)」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金はかかりません。

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。
(当落の目途は締切日から7日経過した日とします。)

切り取り線

令和6年度 四日市ドーム 第4期 スポーツ・文化教室 受講申込書

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	〒 _____			
	緊急連絡先への連絡方法(必ず連絡可能な電話番号を記入願います) ・携帯電話(スマートフォン以外の携帯電話も含む)所持の受講生の方は、SMS配信のみの連絡となります。 ・固定電話の方は、電話による連絡となります。 ※電話番号登録等で、ご不明な点がございましたら事務所までお問い合わせ願います。			
<1>	フリガナ	フリガナ	年齢	性別
	氏名	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	フリガナ	年齢	性別