

令和6年度 四日市ドーム 第4期 スポーツ・文化教室 開催日程表 締切日：12/20（金）

スポーツ教室																					
曜 日	対 象	時 間	教 室 名	講 師 名	定 員	日 程															料 金
						1月 開催日					2月 開催日					3月 開催日					
						第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	
火曜日	一般	13:00~13:50	フィットフラ	籠みゆき	30	-	-	14	21	28	-	4	11	18	-	-	4	11	18	25	6,000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(※1)	東由紀江	30	-	-	14	21	-	-	4	11	18	-	-	4	11	18	25	5,400円
	一般	15:30~16:30	リフレッシュストレッチ	田畑豊子	30	-	-	14	21	28	-	4	11	18	-	-	4	11	18	25	6,000円
	5歳～小学3年生	17:00~18:00	リズムトレーニング	吉良裕代	15	-	-	14	21	28	-	4	11	18	-	-	4	11	18	25	6,000円
	一般	19:20~20:20	ステップ(初級) かんたんステップ運動	籠みゆき	16	-	-	14	21	28	-	4	11	18	-	-	4	11	18	25	6,000円 (2/4・大会議室)
水曜日	15歳以上 (中学生を除く)	19:20~20:20	ZUMBA①	辻友寛	35	-	-	14	21	28	-	4	11	18	-	-	4	11	18	25	6,000円
	15歳以上 (中学生を除く)	9:30~10:45	辻友寛のENJOYランニング	辻友寛	20	-	-	15	22	29	-	5	12	19	26	-	5	12	19	26	12,100円
	1歳半～3歳の1人で 歩ける子供と保護者	10:00~11:00	親子で遊びフィット☆(※変更)	小林百恵	15組	-	-	15	22	-	-	-	12	19	26	-	-	12	19	26	6,400円 (2人組・300円/組)
	15歳以上 (中学生を除く)	11:15~12:15	脂肪燃焼エアロ	辻友寛	30	-	-	15	22	29	-	5	12	19	26	-	5	12	19	26	6,600円
	12歳以上 (小学生を除く)	13:00~14:00	ゆがみ調整セルフケア	奥真由子	30	-	-	15	22	29	-	5	12	19	26	-	5	12	19	26	6,600円
	12歳以上 (小学生を除く)	14:15~15:15	動きケア体操⑥	奥真由子	30	-	-	15	22	29	-	5	12	19	26	-	5	12	19	26	6,600円
	一般	15:30~16:30	リフレッシュヨガ	西久保由美子	35	-	-	15	22	29	-	5	12	19	26	-	5	12	19	26	6,600円
	5歳～12歳	18:20~19:20	キッズテニス	四日市テニス協会 派遣講師	30	-	-	15	22	29	-	-	12	19	26	-	-	-	19	-	7,000円
	中学生以上	19:00~20:15	エンジョイテニス(初心者)(※2)	四日市テニス協会 派遣講師	24	-	-	15	22	29	-	-	12	19	26	-	-	-	19	-	11,200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)(※2)	四日市テニス協会 派遣講師	30	-	-	15	22	29	-	-	12	19	26	-	-	-	19	-	11,200円
木曜日	一般	10:00~11:00	樟びくす⑧(※3)	川村かおり	15	-	-	16	23	30	-	6	13	20	27	-	6	13	20	-	6,000円 (2/6・大会議室)
	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	水谷綾	35	-	-	16	23	30	-	6	13	20	27	-	6	13	20	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	水谷綾	35	-	-	16	23	30	-	6	13	20	27	-	6	13	20	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	水谷綾	30	-	-	16	23	30	-	6	13	20	27	-	6	13	20	27	6,600円
	一般	14:15~15:05	やさしいピラティス	籠みゆき	30	-	-	16	23	30	-	6	13	20	27	-	6	13	20	27	6,600円
	一般	15:15~16:05	スロー・ステップエクササイズ	籠みゆき	16	-	-	16	23	30	-	6	13	20	27	-	6	13	20	27	6,600円
	一般	16:20~17:10	イキイキ体操&ストレッチ	籠みゆき	30	-	-	16	23	30	-	6	13	20	27	-	6	13	20	27	6,600円
小学生以上	19:30~20:30	SALSATION⑩(サルセッション)	森尾祐子	35	-	-	16	23	30	-	6	13	20	27	-	6	13	20	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	中西真保子	30	-	-	-	24	31	-	7	14	21	28	-	-	14	21	-	4,800円
	一般	14:15~15:15	ボディメイクヨガ	西久保由美子	35	-	-	17	24	31	-	7	14	21	28	-	-	14	21	28	6,000円
	18歳以上 (高校生を除く)	15:30~16:20	The Stretching(ザ・ストレッチ)	水谷綾	30	-	-	17	24	31	-	7	14	21	28	-	-	14	21	28	6,000円
	15歳以上 (中学生を除く)	19:00~20:00	ZUMBA②	辻友寛	35	-	-	17	24	31	-	7	14	21	28	-	-	14	21	28	6,000円
土曜日	12歳以上 (小学生を除く)	9:30~10:30	美姿勢ストレッチ	東由紀江	30	-	-	18	25	-	1	8	-	22	-	1	-	15	22	29	5,400円
	12歳以上 (小学生を除く)	10:45~11:45	Balletone⑨(バレトン)	東由紀江	30	-	-	18	25	-	1	8	-	22	-	1	-	15	22	29	5,400円
	一般	12:30~13:30	バランスボールエクササイズ(※4)	横石亜紀	30	-	-	18	25	-	1	8	15	22	-	1	-	15	22	29	6,000円
	小学生	14:00~15:00	はじめてのキッズダンス	立松佑樹	30	-	-	18	25	-	1	8	15	22	-	1	-	-	22	29	5,400円
	小学3年生以上	15:30~16:30	ヒップホップダンス	立松佑樹	30	-	-	18	25	-	1	8	15	22	-	1	-	-	22	29	5,400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	辻友寛	30	-	-	18	25	-	1	8	15	22	-	1	-	15	22	29	6,000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⑪	辻友寛	30	-	-	18	25	-	1	8	15	22	-	1	-	15	22	29	6,000円	

- (注1) 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。
 (注2) 各教室とも応募多数の場合は抽選(落選した人のみ連絡)としますが、当落の目途は締切日から、7日を経過した日とします。
 (注3) キャンセルは各教室開催初回日の前日から起算して3日前までにご連絡ください。それ以降のキャンセルは如何なる理由であれ当該期の受講料を全額納入していただきます。
 (注4) 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、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、翌日までとします。

- (※1) 妊娠中の方はご遠慮ください。膝や腰に関節炎があり動きに制限がある人、腰痛をお持ちの方は、必ず医師の診断を受けてからご参加ください。
 (※2) 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。
 (※3) 樟びくすの「樟」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。
 (※4) 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。
 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

(※変更) 親子で遊びフィット☆・・・「広報よっかいち11月下旬号」掲載の日程より、一部変更がございます。変更前：1/19(水) → 変更後：3/19(水)となります。

文化教室																					
曜 日	対 象	時 間	教 室 名	講 師 名	定 員	日 程															料 金
						1月 開催日					2月 開催日					3月 開催日					
						第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	
金曜日	小学3年生以上	18:00~19:00	触れてみよう！津軽三味線(初級)(※5)	松永兼治	20	-	-	17	-	31	-	-	14	-	28	-	-	14	-	28	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	触れてみよう！津軽三味線(中級)(※5)	松永兼治	20	-	-	17	-	31	-	-	14	-	28	-	-	14	-	28	9,600円 (三味線レンタル料500円/回)

- (※5) 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5丁までとなります。レンタル三味線の持ち帰りは不可) 中級クラスは、初級クラスを既に受講した方が対象となります。

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(休館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金はかかりません。



Instagram



X(旧: Twitter)



ホームページ