令和8年度（令和9年）冬季スポーツ教室開催要項

教室名	対象	日程										曜日	時間	場所	定員	受講料
親と子のウェルネスリトミック①	親と子（1歳～3歳）	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16		火	9:30～10:15	相好アリーナ四日市多目的室1	15組	7，200円
親と子のウェルネスリトミック②	親と子（1歳～3歳）	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16		火	10:30～11:15	相好アリーナ四日市多目的室1	15組	7，200円
アナトミック骨盤ヨガ	16歳以上	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16		火	19:00～20:30	相好アリーナ四日市多目的室1	50名	4，500円
ウォーキング＆ストレッチ	16歳以上	1/13	1/20	1/27	2/3	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17		水	9:30～11:00	中央陸上競技場	40名	3，600円
スロージョギング	16歳以上	1/13	1/20	1/27	2/3	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17		水	11:00～12:30	中央陸上競技場	40名	3，600円
バランスボールエクササイズ	16歳以上の女性	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	水	13:15～14:15	相好アリーナ四日市多目的室2	25名	5，000円
やさしいピラティス	16歳以上の女性	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	水	14:45～15:45	相好アリーナ四日市多目的室2	50名	5，000円
卓球	16歳以上	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	木	9:30～11:30	相好アリーナ四日市アリーナ	68名	5，000円
骨盤エクササイズ＆ウェーブリング	16歳以上の女性	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	木	19:30～20:30	相好アリーナ四日市多目的室1	60名	5，000円
プア　レフア（フラダンス）	16歳以上	1/8	1/22	2/5	2/12	2/19	3/5	3/12	3/19			金	10:00～11:30	相好アリーナ四日市多目的室1	50名	4，000円
スローエアロビック	65歳以上	1/8	1/22	2/5	2/12	2/19	3/5	3/12	3/19			金	10:30～11:30	相好アリーナ四日市多目的室2	50名	4，000円
ZUMBA	16歳以上	1/8	1/22	2/5	2/12	2/19	3/5	3/12	3/19			金	13:30～14:30	相好アリーナ四日市多目的室2	50名	4，000円
かけっこ教室	小学1年生～3年生	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	土	9:00～10:00	桜運動施設多目的広場	30名	4，000円
ジュニア陸上	小学4年生～6年生	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	土	10:30～12:00	桜運動施設多目的広場	30名	4，000円
マット運動が上手になるレスリング教室	年少～中学3年生	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/27	3/6	3/13	3/20	土	9:00～10:00	中央レスリング場	20名	4，000円
水球（後期）	小学2年生～中学3年生	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/21	2/28	3/7	3/14		日	9:30～11:00	温水プール	40名	3，600円

令和8年度（令和9年）冬季スポーツ教室開催要項（託児付）

教室名	対象	日程										曜日	時間	場所	定員	受講料
ウェルネスヨガ	16歳以上	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15		月	10:00～11:30	相好サブアリーナ四日市	50名	4，500円
スタイルアップヨガ	16歳以上	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	水	10:00～11:30	相好サブアリーナ四日市	50名	5，000円
ヨガ（入門）	16歳以上	1/8	1/22	2/5	2/12	2/19	3/5	3/12	3/19			金	9:30～10:30	相好サブアリーナ四日市	70名	4，000円
シェイプアップエクササイズ	16歳以上	1/8	1/22	2/5	2/12	2/19	3/5	3/12	3/19			金	11:00～12:00	相好サブアリーナ四日市	70名	4，000円
託児	1歳以上	各教室と同日程												幼児室	各25名	2，400円～

【申し込みについて】

申込対象者

市内に在住または通勤、通学する人（年齢は教室初日、学年は令和8年4月1日現在）

申込方法
（3通りの方法で受付けます）

※複数の教室にお申込みの場合は、各教室毎に申込みが必要です。まとめてお申込みはできません。きょうだいや友人等、複数でのお申込みの場合も1人1通ずつでお願いします。

●往復はがき申込み
往信用の表面に宛先・氏名を、裏面に下記申込者情報を記載し郵送してください。

【宛先】
510－0886
四日市市日永東1丁目3番21号
四日市市スポーツ協会 「スポーツ教室」係

●メール申込み
メールの件名に希望の教室名、本文に下記申込者情報を入力し送信してください。

※平日8:30～17:00の間に返信メールをお送りします。届かない場合は申込みが完了していない可能性がありますのでお問合せください。

【申込み専用アドレス】
taikyou.044@y-sports.jp

●直接申込み
表面に宛先・氏名を記載した郵便はがきを持参し、受付にてお申し込みください。

【受付場所】
中央緑地施設管理事務所受付
（☎059－345－4111）
または
相好アリーナ四日市（四日市市総合体育館）受付
（☎059－348－4100）

【往復はがき及びメール用　申込者情報】
①ご希望の教室名　②氏名とふりがな　③性別　④年齢（小学生は学年も）と生年月日
⑤郵便番号と住所　⑥日中に連絡がとれる電話番号
～託児付き教室希望者～　⑦お子様の氏名（ふりがな）　⑧性別と年齢

申込み期間

※先着順ではありませんので、期間内にお申込みをお願いします。

11月20日（金）～12月10日（木）必着
・申込者が定員を超えた場合は前回落選の方を優先とし、それ以外の方で抽選をします。抽選後、結果を全員に通知いたします。
・万が一キャンセルをする場合は、12月10日（水）までに電話にて連絡をお願いします。（☎059－345－4111）
・受講料については、教室初日の受付時に集金となりますので、ご用意をお願いします。原則、集金後のご返金はいたしかねますので、あらかじめご了承ください。

【注意事項等】

○受講料には傷害保険が含まれています。 ○乳幼児同伴での教室参加はご遠慮下さい。 ○子どものみのロビーでの待機は禁止します。 ○申込み状況により、開催中止となる場合がございます。 ○託児は専門の保育士がお預かりします。
○各教室の日程については天候不良などにより変更・中止となる場合もありますので、ホームページで常時確認をしてください。
○教室中の写真・映像・記事等の肖像権及び掲載に関する使用権は、主催者に帰属し、主催者ホームページ・情報発信案内及びその他パンフレット等に使用することを了承した上で申込ください。 ○受講料は全て税込みです。