

※以下の講座をお申込みの際、ドメイン指定受信設定等をされている方は、「@city.yokkaichi.mie.jp」からのメールを受信できるように設定をお願いします。

バランスボールエクササイズ

日時：5月10・24日、6月14・28日、7月12日(いずれも土曜日)
14:00~15:00

場所：4階 音楽室

講師：バランスボールインストラクター 藤井 久美子さん

対象：四日市市または三重郡に在住、もしくは通勤・通学する
70歳以下の方

定員：12人(応募多数の場合は抽選)

参加費：1,700円(参加回数問わず全額で1,700円、初回参加時に支払い)

持ち物：動きやすい服装、ヨガマットもしくはバスタオル、上靴もしくは裸足、
水分補給用飲み物

申込み：4月26日までに、専用フォームから、または往復はがきで、講座名・
住所・名前・年齢・電話番号を、同プラザへ



バランスボール
エクササイズ
お申込みはこちら



バレトンエクササイズ

日時：5月16・30日、6月6・20日、7月4日(いずれも金曜日)
10:00~11:00

場所：体育館

講師：FTPジャパンバレトンインストラクター 伊藤爾己枝(ゆきえ)さん

対象：四日市市または三重郡に在住、もしくは通勤・通学する人

定員：20人(応募多数の場合は抽選)

参加費：1,700円

(参加回数問わず全額で1,700円、初回参加時に支払い)

持ち物：動きやすい服装、ヨガマットもしくはバスタオル、体育館用上靴、
水分補給用飲み物

申込み：5月2日までに、専用フォームから、または往復はがきで、
講座名・住所・名前・年齢・電話番号を、同プラザへ



バレトン
エクササイズ
お申込みはこちら



あさけプラザ

小澤圭子フラメンコスタジオ コラソン

フラメンコで笑顔になり、人生を謳歌する環境を作り30年が経ちました。

がっつりフラメンコだけでなく、フラメンコ気分を気軽に味わえるオリジナルメソッド

「リズムメコ」も大好評！！

四日市市天カ須賀のスタジオにて30~70代が輝き中！お問い合わせもお気軽に🎵

090-9900-8547(小澤)

理想の私叶うかも!?



未経験
大歓迎!!



コラソンメソッド
「リズムメコ」の
← 詳細