

行ってみよう! やってみよう!

ところ **ユトリーナ蒲郡** 申し込み ユトリーナ蒲郡まで(申し込み順) ※バーデゾーン利用料金(500円)別途必要。

問合先	講座名	定員	とき	参加費など
ユトリーナ蒲郡 ☎57・0123	水中教室	アクアフィットネス	12 12月5・19日(土) 14時～16時	無料*
		ワンポイント(1人10分程度)	9 毎週(水) 14時～16時	無料*
		ダンシングエアロ(65歳未満)	12 1月7・14・21日(木) 19時～20時	1回700円 1カ月 2,000円 3カ月 5,000円
		健康水中運動教室(65歳未満)	12 1月6・13・20日(水) 10時30分～11時30分	
	初級	15 1月5・19・26日(火) 10時30分～11時30分		
	ヨガ	初級夜	15 1月7・14・21日(木) 19時～20時	1回1,400円
		肩こり軽減ヨガ	15 1月6・13・20日(水) 10時30分～11時30分	
	フィットネスフラ	15 1月6・13・20日(水) 13時15分～14時15分	1回1,000円	
	キッズダンス	リトル(4歳から)	15 1月8・15・22日(金) 16時30分～17時30分	1回2,500円
	チーム・ジ・ハピ	小学生	15 17時45分～18時45分	1回1,500円
	簡単な生け花	10 1月5日(火) 13時30分～14時30分	1回2,000円	
	インテリア書道(かな、漢字)	10 12月17日(木) 14時～16時		
	「行ってみよう」クリスマスリース教室	6 12月15日(火) 13時15分～15時15分		
	指で書くチョークアート	6 12月24日(木) 10時30分～正午		
ロザフィ(紙で作る薔薇のアクセサリー)	6 12月16日(水) 10時30分～12時30分			

* 水中教室・スポーツ教室には、スポーツ傷害保険料が含まれます。

ところ **市民体育センター** 申し込み 参加費を添えて市民体育センターへ。(申し込み順)

問合先	講座名	定員	とき	参加費など	
市民体育センター ☎69・3241	クラシックバレエ	幼児科 年少～年長	17時～17時45分	2回2,000円	
		児童科 小学生	18時～18時45分		
		初心者 大人	19時～19時45分		
		経験者 大人	20時～20時45分		
	親子でリトミック(わらべうたあそび)	3～13カ月児 1歳2カ月～入園前	1月12・19日(火)	10時45分～11時30分 9時45分～10時30分	2回1,000円
	笑いヨガ(笑いの健康呼吸)		1月14日(木) 10時15分～11時45分	1回500円	
			1月28日(木) 15時～16時30分		
	ヨガ	初級①	1月18・25日(月)	9時40分～10時40分	2回1,000円
		初級②	1月6・13・20・27日(水)	11時55分～12時55分	4回2,000円
		中級	1月7・14・21・28日(木)	13時30分～14時30分	4回2,000円
		ママヨガ①	1月18・25日(月)	11時～正午	2回1,000円
		ママヨガ②	1月6・13・20・27日(水)	9時30分～10時30分	4回2,000円
		産後ヨガ(1～8カ月児の母)	1月6・13・20・27日(水)	10時45分～11時45分	4回2,400円
		シニアヨガ(椅子でらくらくヨガ)	1月7・21日(木)	14時45分～15時30分	2回1,000円
	ヒップホップダンス	小学1～3年生	1月13・20・27日(水)	18時30分～19時30分	1回600円
		小学4年～中学1年生		19時30分～20時20分	3回1,800円
	太極拳入門		1月5・12・19・26日(火)	10時15分～11時15分	4回2,000円
	ピラティス(からだの歪みの改善)	初級	1月12・19・26日(火)	15時～16時	3回1,500円
		中級		13時45分～14時45分	
骨盤・体幹スタイルアップストレッチ		1月6・13・20・27日(水)	19時30分～20時30分	4回2,800円	
ルーシーダットン(自己全体の体操)	前半	1月8・15・22・29日(金)	9時30分～10時30分	4回2,000円	
	後半		10時45分～11時45分		
きものでおでかけ実用着付け		1月13日～3月23日 各(水)	13時30分～15時	うち6回5,100円	
優雅に楽しくハワイアンフラ		1月9日～3月19日 各(土)	20時～21時	うち9回7,200円	
メイクアップ		1月16日(土)	14時～16時	1回1,000円	

ところ **市民体育センター** 申し込み 公園グラウンドへ。休館日は担当安藤(☎080・9734・6639)へ。(申し込み順)

問合先	講座名	定員	とき	参加費など
総合型地域スポーツクラブ ☎57・2711	ヨガ	月曜日	20 1月18日～3月28日 各(月) 13時～14時	うち10回5,500円
		木曜日	20 1月7日～3月31日 各(木) 18時30分～19時30分	うち12回6,500円
	チャレンジ! 大道芸! やってみよう! ジャグリング!	10	1月15日、2月19日、3月18日(金) 19時～21時 ところ 生きがいセンター	3回6,000円
	エアロビクス&ストレッチ	20	1月18日～3月28日 各(月) 13時45分～14時45分 ※2月8日からは、生きがいセンター	うち10回5,000円
	フラ	月曜日	10 1月18日～3月28日 各(月) 14時15分～15時15分	うち8回8,500円
木曜日		10 1月14日～3月24日 各(木) 19時45分～20時45分	うち6回6,500円	
けんこう体操	20	1月9日、2月13日、3月12日(土) 15時～17時	1回500円	