

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 ユトリーナ蒲郡へ。 ※バーデゾーン利用料金(500円)別途必要。

問合せ先	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 11月5・19日(土) 14時～15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*
		よくばり水中教室	12 12月1・8・15日(木) 10時30分～11時30分	1回700円 1カ月2,000円 3カ月5,000円
		ダンシングエアロ(65歳未満)	12 12月1・8・15日(木) 19時～20時	
	ヨガ	夜ヨガ教室	15 12月1・8・15日(木) 19時～20時	
		疲労回復ヨガ教室	15 12月7・14・21日(水) 10時30分～11時30分	
	スリムスタイル運動教室	15 12月7・14・21日(水) 13時15分～14時15分		
	キッズダンス	リトル(4歳から)	15 12月2・9・16日(金) 16時30分～17時30分	
		チーム・ジ・ハピ 小学生(2年生から)	15 17時45分～18時45分	
	音楽に合わせてあそぼ～(1歳6カ月～年少)	12 12月28日(水) 10時30分～11時30分	12 12月28日(水) 10時30分～11時30分	親1人子1人で500円
	簡単な生け花	10 11月15日(火) 13時30分～14時30分		1,400円(材料込)
	インテリア書道(かな、漢字)	10 11月17日(木) 14時～16時		1,000円
	美しい水引小物を作ろう教室	8 11月19日(土) 13時15分～15時15分		500円(材料別)
	せっけんで作る香りのインテリア	6 11月1日(火) 10時30分～12時30分		1,000円(材料込)
	脳トレ写経	9 11月17日(木) 13時～14時		500円
肩こり・腰痛に初めてのお灸教室	8 11月15日(火) 10時30分～正午		1,500円(材料込)	

* 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。

問合せ先	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	12月5・12・19・26日(月)	17時～17時45分	4回4,000円 (1回参加の場合1,200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)	1歳6カ月～入園前	11月15・29日、12月6・20日(火)	9時45分～10時30分	2回1,000円
		3カ月～1歳5カ月児		10時45分～11時30分	
	笑いヨガ(笑って健康増進！)			12月8日(木) 10時15分～11時45分 12月22日(木) 15時～16時30分	1回500円
	ヨガ	初級①	12月5・12・19・26日(月)	9時40分～10時40分	4回2,000円
		初級②		12月7・14・21日(水) 11時55分～12時55分	3回1,500円
		中級		12月1・8・15・22日(木) 13時30分～14時30分	4回2,000円
		ママヨガ①(子ども同伴可)		12月5・12・19・26日(月) 11時～正午	4回2,000円
		ママヨガ②(子ども同伴可)		12月7・14・21日(水) 9時30分～10時30分	3回1,500円
		産後ヨガ(1～8カ月児の母)		12月7・14・21日(水) 10時45分～11時45分	3回1,800円
		夜ヨガ～ソフトヨガ～		12月6・13・20・27日(火)	20時10分～21時
	アクティブヨガ体験コース		19時10分～20時	1回800円	
	ヒップホップダンス	初心者クラス	12月7・14・21日(水)	18時30分～19時30分	1回600円
		初級・中級クラス		19時30分～20時20分	3回1,800円
	太極拳入門		12月6・13・20・27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	12月6・13・20・27日(火)	15時～16時	4回2,000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		12月7・14・21日(水)	19時30分～20時30分	3回2,100円	
ルーシーダットン (自己全体の体操)	前半	12月2・9・16日(金)	9時30分～10時30分	3回1,500円	
	後半		10時45分～11時45分		
はじめてのフラメンコ	4歳～小学生	12月8日(木)	17時15分～18時	1回800円	
	大人クラス		19時30分～20時15分	1回800円	
着物でお出かけ実用着付け		12月7・14日(水)	13時30分～15時30分	2回1,700円	
メイクアップ教室 秋から冬へ		12月17日(土)	14時～16時	1回1,200円	

ところ 市民体育センター 申し込み 電話で公園グラウンド(☎57・2711)へ。休館日は担当安藤(☎080・9734・6639)へ。

問合せ先	講座名	定員	とき・ところ	参加費など
総合型地域 スポーツクラブ ☎57・2711	ソーイング(洋裁) ～ご希望の洋服を作ります～	10	11月8日～12月20日 各火曜日 13時30分～15時30分	6回6,000円