

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 ☎570123	水中教室	アクアフィットネス	12	11月4・18日㊦	14時～15時	無料※
		ワンポイント(1人10分程度)	9	毎週㊦	14時～16時	無料※
		ほっとでボディケア教室	12	12月7・14・21日㊦	10時30分～11時30分	1回700円 1カ月2,000円 3カ月5,000円
		ホットDEダンス教室(65歳未満)			19時～20時	
	ヨガ	身体のバランスヨガ教室	18	12月6・13・20日㊦	10時30分～11時30分	
		夜ヨガ教室			12月7・14・21日㊦	
		ちょっとおそヨガ教室			12月1・8・15日㊦	19時30分～20時30分
	バランスボール運動教室		15	12月5・12・19日㊦	10時30分～11時30分	16時30分～17時30分
	キッズダンス	リトル(4歳～)	20	12月1・8・15日㊦	17時45分～18時45分	
	チーム・ジ・ハピ	小学生(2年生～)	18		17時45分～18時45分	
	自分で作るシルバージュエリー教室		8	11月21日㊦	15時15分～16時15分	2,000円(材料別)
	簡単な生け花		10	11月14日㊦	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16日㊦	14時～16時	1,000円
	和布で季節の飾り物教室		8	11月18日㊦	13時15分～15時15分	1,000円(材料別)
	せっけんで作る香りのインテリア		6	11月21日㊦	13時15分～15時15分	1,000円(材料別)
楽しんで脳トレ教室		9	11月16・30日㊦	13時15分～14時15分	500円	

★ 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 ☎693241	クラシックバレエ	幼児科 年少～年長	12月4・11・18・25日㊦	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		1歳6カ月～入園前	12月5・19日㊦	9時45分～10時30分	2回1,000円
	わらべうたあそび		3カ月～1歳5カ月	12月12・26日㊦	12月5・19日㊦	
	ヨガ	初級月曜		12月4・11・18・25日㊦	9時30分～10時30分	4回2,000円
					11時50分～12時50分	
		初級水曜		12月6・13・20・27日㊦	11時55分～12時55分	
		中級		12月7・14・21・28日㊦	13時30分～14時30分	
		ママヨガ①(子ども同伴可)		12月4・11・18・25日㊦	10時40分～11時40分	
		ママヨガ②(子ども同伴可)		12月6・13・20・27日㊦	9時30分～10時30分	
		産後ヨガ(1～8カ月児の母)			10時45分～11時45分	
	夜ヨガ～ソフトヨガ～		12月5・12・19・26日㊦	20時10分～21時	4回2,400円	
	アクティブヨガ・体験コース			19時10分～20時	4回2,400円 (1回参加の場合800円)	
	ヒップホップダンス		12月6・13・20日㊦	18時30分～19時30分	1回600円	
				19時30分～20時20分	3回1,800円	
	太極拳 入門		12月5・12・19・26日㊦	9時30分～10時30分	4回2,000円	
				10時40分～11時40分		
	ピラティス(からだの歪みの改善)		12月5・12・19・26日㊦	15時～16時	4回2,000円	
		13時45分～14時45分				
実用着付け教室		12月6・13日㊦	13時30分～15時30分	2回1,700円		
骨盤・体幹スタイルアップストレッチ		12月6・13・20日㊦	19時30分～20時30分	3回2,100円		
笑いヨガ(笑って健康増進!)		12月14日㊦	10時15分～11時45分	1回500円		
		12月28日㊦	15時～16時30分			
ルーシーダットン(自己全体の体操)		12月1・8・15・22日㊦	9時30分～10時30分	4回2,000円		
			10時45分～11時45分			
硬式テニス無料体験教室		12月10日㊦	9時～10時10分	無料		
			10時20分～11時30分			
			19時30分～21時			