

行ってみよう! やってみよう!

ところ ユトリナー蒲郡 申し込み ユトリナー蒲郡へ。 ※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
ユトリナー蒲郡 ☎570123	水中教室	アクアフィットネス	12	1月6・20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※
	ヨガ	ほっとでボディーケア教室	12	2月1・8・15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ダンシング教室(65歳未満)			19時～20時	
		美スタイルヨガ教室	18	2月6・20・27日㊤	19時30分～20時30分	
		身体のバランスヨガ教室			10時30分～11時30分	
		夜ヨガ教室			19時～20時	
		ちよっとおそヨガ教室			19時30分～20時30分	
	『介護予防』初めての椅子ヨガ教室	10	2月1・15・22日㊤	10時30分～11時45分		
	バランスボール運動教室	15	2月6・20・27日㊤	10時30分～11時30分		
	キッズダンス チーム・ジ・ハピ	リトル(4歳～)	20	2月2・9・16日㊤	16時30分～17時30分	
		小学生(2年生～)	18		17時45分～18時45分	
	ベビーとママのヨガ教室(3カ月～1歳程度)		10	2月16日㊤	10時30分～11時30分	700円
	自分で作るシルバージュエリー教室		8	1月9日㊤	15時15分～16時15分	2,000円(材料別)
	簡単な生け花		10	1月16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	1月18日㊤	14時～16時	1,000円
	和布で季節の飾り物教室		8	1月20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	1月9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	1月11・25日㊤	13時15分～14時15分	1回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	2月5・19・26日㊤	17時～17時45分	3回3,000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	2月6・20日㊤	9時45分～10時30分	2回1,000円	
			2月13・27日㊤			
	わらべうたあそび	3カ月～1歳5カ月	2月6・20日㊤	10時45分～11時30分	3回1,500円	
				9時30分～10時30分		
	ヨガ	初級月曜	2月5・19・26日㊤	11時50分～12時50分	4回2,000円	
		初級水曜	2月7・14・21・28日㊤	11時55分～12時55分		
		中級	2月1・8・15・22日㊤	13時30分～14時30分	3回1,500円	
		ママヨガ①(子ども同伴可)	2月5・19・26日㊤	10時40分～11時40分		
		ママヨガ②(子ども同伴可)	2月7・14・21・28日㊤	9時30分～10時30分	4回2,000円	
		産後ヨガ(1～8カ月児の母)	2月7・14・21・28日㊤	10時45分～11時45分		
	夜ヨガ～ソフトヨガ～	2月6・13・20・27日㊤		20時10分～21時	4回2,400円 (1回参加の場合800円)	
	アクティブヨガ・体験コース			19時10分～20時		
	ヒップホップダンス	初心者クラス	2月14・21・28日㊤	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	入門クラス	2月6・13・20・27日㊤	9時30分～10時30分	4回2,000円		
	初級クラス		10時40分～11時40分			
ピラティス (からだの歪みの改善)	初級	2月6・13・20・27日㊤	15時～16時	4回2,000円		
	中級		13時45分～14時45分			
実用着付け教室		2月14・28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		2月7・14・21・28日㊤	19時30分～20時30分	4回3,200円		
笑いヨガ(笑って健康増進!)		2月8日㊤	10時15分～11時45分	1回500円		
		2月22日㊤	15時～16時30分			
ルーシーダットン (自己全体の体操)	前半	2月2・9・16・23日㊤	9時30分～10時30分	4回2,000円		
	後半		10時45分～11時45分			
硬式テニス無料体験教室	小学1～3年生	2月18日㊤	9時30分～10時10分	無料		
	小学4～6年生		10時20分～10時30分			
	初心大人18～64歳		18時30分～21時			