

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	3月3・17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※	
		ほっとでボディーケア教室	12	4月5・12・19日㊤	10時30分～11時30分	19時～20時	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)					
	ヨガ	美スタイルヨガ教室	18	4月3・10・17日㊤	19時30分～20時30分	1回700円 1カ月2,000円 3カ月5,000円	
		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時30分～11時45分		
	バランスボール運動教室	15	4月3・10・17日㊤	10時30分～11時30分	700円		
	キッズダンス チーム・ジ・ハピ	リトル(4歳～)	20	4月6・13・20日㊤		16時30分～17時20分	
		ジュニア(2年生～)	20			17時30分～18時20分	
		ブラッシュアップ(経験者)	15		18時30分～19時20分		
	ベビーとママのヨガ教室(3カ月～1歳程度)	10	4月20日㊤	10時30分～11時30分	2,000円(材料別)		
	自分で作るシルバージュエリー教室	8	3月6日㊤	15時15分～16時15分	1,400円(材料込)		
	簡単な生け花	10	3月13日㊤	13時30分～14時30分	1,000円		
	インテリア書道(かな、漢字)	10	3月15日㊤	14時～16時	1,000円(材料別)		
	和布で季節の飾り物教室	8	3月17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	3月6日㊤	13時15分～15時15分	1回500円			
楽しんで脳トレ教室	9	3月8・22日㊤	13時15分～14時15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。

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	4月2・9・16・23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		
	ストレッチ&エアロビ	一般	4月2・9・16・23日㊤	13時45分～14時45分	4回2,000円	
	親子でリトミック (わらべうたあそび)	1歳6カ月～入園前	4月3・17日㊤	9時45分～10時30分	2回1,000円	
		3カ月～1歳5カ月		10時45分～11時30分		
		1歳6カ月～入園前		4月10・24日㊤		9時45分～10時30分
	ヨガ	初級	月曜	4月9・16・23日㊤	9時30分～10時30分 11時50分～12時50分	3回1,500円
			水曜	4月11・18・25日㊤	11時55分～12時55分	
		中級	①	4月12・19・26日㊤	13時30分～14時30分	
			②	4月9・16・23日㊤	10時40分～11時40分	
		産後ヨガ(1～8カ月児の母)	4月11・18・25日㊤	9時30分～10時30分 10時45分～11時45分	3回1,800円	
		夜ヨガ～ソフトヨガ～	4月3・10・17・24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	4月11・25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	2回1,200円	
	太極拳 入門	入門クラス	4月3・10・17・24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	4月3・10・17・24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		4月11・25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		4月4・11・18・25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!～		4月12日㊤	10時15分～11時45分	1回500円		
		4月26日㊤	15時～16時30分			
ルーシーダットン (自己全体の体操)	前半	4月6・13・20・27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	4月8日㊤	9時30分～10時10分	無料		
	小学4～6年生		10時20分～11時30分			
	初心者大人18～64歳		18時30分～21時			