

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 4月7・21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※	
	教室	ほっとでボディーケア教室	12 5月10・17・24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	美スタイルヨガ教室	18	5月15・22・29日㊦		19時30分～20時30分
		身体のバランスヨガ教室		5月9・16・23日㊦		10時30分～11時30分
		夜ヨガ教室		5月10・17・24日㊦		19時～20時
		ちよっとおそヨガ教室		5月11・18・25日㊦		19時30分～20時30分
	バランスボール運動教室	15 5月8・15・22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			16時30分～17時20分
		ジュニア(小学2年生～)	20 5月11・18・25日㊦			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
	子連れOKヨガ教室	10 5月10・24日㊦	10時30分～11時30分	1回700円		
	ベビーとママのヨガ教室(3カ月～1歳程度)	10 5月18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 4月3日㊦	15時15分～16時15分	2,000円(材料別)		
	簡単な生け花	10 4月10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 4月19日㊦	14時～16時	1,000円		
	和布で季節の飾り物教室	8 4月21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 4月3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 4月12・26日㊦	13時15分～14時15分	1回500円		
フラワーアレンジメント教室	10 4月26日㊦	13時30分～15時30分	1,000円(材料別)			

★ 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	5月7・14・21・28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&エアロビクス	大人	5月7・14・21・28日㊦	10時45分～11時30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	5月15・29日㊦	9時45分～10時30分	2回1,000円
		3ヶ月～1歳5ヶ月		10時45分～11時30分	
		1歳6カ月～入園前		9時45分～10時30分	
	ヨガ	初級	5月7・14・21・28日㊦	9時30分～10時30分	4回2,000円
				11時50分～12時50分	
		中級	5月9・16・23・30日㊦	11時55分～12時55分	
		ママヨガ (子ども同伴可)	5月10・17・24・31日㊦	13時30分～14時30分	
		産後ヨガ(1～8カ月児の母)	5月7・14・21・28日㊦	10時40分～11時40分	
		夜ヨガ～ソフトヨガ～	5月9・16・23・30日㊦	9時30分～10時30分	
	アクティブヨガ・体験コース	5月8・15・22・29日㊦	10時45分～11時45分	4回2,400円	
	ヒップホップダンス	初心者クラス	5月16・23・30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	入門クラス	5月1・8・15・22・29日㊦	9時30分～10時30分	5回2,500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	5月8・15・22・29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		5月9・23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		5月9・16・23・30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！～		5月10日㊦	10時15分～11時45分	500円	
		5月24日㊦	15時～16時30分		
ルーシーダットン (自己整体の体操)	前半	5月11・18・25日㊦	9時30分～10時30分	3回1,500円	
	後半		10時45分～11時45分		
硬式テニス体験教室	小学1～3年生	5月13日㊦	9時00分～10時10分	無料	
	小学4～6年生		10時20分～11時30分		
	初心者18～64歳		19時30分～21時		