

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 8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※
		ほっとでボディーケア教室	12 9月6・13・20日Ⓞ	10時30分～11時30分	1ヵ月2,000円 3ヵ月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	9月4・11日、10月2日Ⓞ	19時30分～20時30分
		身体のバランスヨガ教室		9月5・12・19日Ⓞ	10時30分～11時30分
		夜ヨガ教室		9月6・13・20日Ⓞ	19時～20時
		ちょっとおそヨガ教室		9月7・14・21日Ⓞ	19時30分～20時30分
	バランスボール運動教室	15 9月4・11日、10月2日Ⓞ	10時30分～11時30分	19時～20時	
	汗かきエアロビクス教室	15 9月1・8・15日Ⓟ	16時30分～17時20分		
	キッズダンス チーム・ジ・ハピ	リトル(4歳～)	20 9月7・14・21日Ⓞ	17時30分～18時20分	18時30分～19時20分
		ジュニア(小学2年生～)			
		ブラッシュアップ(経験者)			
	子連れOKヨガ教室	10 9月13・27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ヵ月～1歳程度)	10 9月7・21日Ⓞ	10時30分～11時30分		
	自分で作るシルバージュエリー教室	8 8月7日Ⓞ	15時15分～16時15分	2,000円(材料別)	
	簡単な生け花	10 8月7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 8月16日Ⓞ	14時～16時	1,000円	
	和布で季節の飾り物教室	8 8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 8月7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 8月9・23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 8月23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	とき	参加費など			
市民体育センター ☎693241	クラシックバレエ	年少～年長	9月3・10日Ⓞ	17時～17時45分	2回2,000円 (1回参加の場合1,200円)	
		小学生		18時～18時45分		
		初心者 中学生以上		19時～19時45分		
		経験者 中学生以上		20時～20時45分		
	ストレッチ&エアロビクス	9月3・10日Ⓞ	13時45分～14時45分	2回1,000円		
	親子でリトミック (わらべうたあそび)	1歳6ヵ月～入園前	9月4・18日Ⓞ	9時45分～10時30分	2回1,000円	
		3ヵ月～1歳5ヵ月		10時45分～11時30分		
		1歳6ヵ月～入園前		9時45分～10時30分		
	ヨガ	初級	9月3・10日Ⓞ	9時30分～10時30分	2回1,000円	
				11時50分～12時50分		
		中級		9月5・12・19・26日Ⓞ	11時55分～12時55分	4回2,000円
				9月6・13・20・27日Ⓞ	13時30分～14時30分	
		ママヨガ(子ども同伴可)		9月3・10日Ⓞ	10時40分～11時40分	2回1,000円
				9月5・12・19・26日Ⓞ	9時30分～10時30分	4回2,000円
	産後ヨガ(1～8ヵ月児の母)	9月5・12・19・26日Ⓞ	10時45分～11時45分	4回2,400円		
	夜ヨガ	9月4・11・18・25日Ⓞ	19時30分～20時30分	4回2,400円 (1回参加の場合800円)		
	ヒップホップダンス	初心者	9月12・19・26日Ⓞ	18時30分～19時30分	1回600円	
		初級・中級 中学生以上		19時30分～20時30分	3回1,800円	
	太極拳	入門	9月4・11・18・25日Ⓞ	9時30分～10時30分	4回2,000円	
		初級		10時40分～11時40分		
ピラティス (からだの歪みの改善)	初級	9月4・11・18・25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	9月12・26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	9月5・12・19・26日Ⓞ	19時30分～20時30分	4回3,200円			
笑いヨガ	9月13日Ⓞ	10時15分～11時45分	500円			
	9月27日Ⓞ	15時～16時30分				
ルーシーダットン (自己全体の体操)	前半	9月7・14・21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	9月9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			