

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	10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※	
		ほっとでボディーケア教室	12	11月1・15・22日Ⓢ	10時30分～11時30分	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	11月13・20・27日Ⓢ	19時30分～20時30分		
		身体のバランスヨガ教室			11月14・21・28日Ⓢ		10時30分～11時30分
		夜ヨガ教室			11月1・15・22日Ⓢ		19時～20時
		ちょっとおそヨガ教室			11月2・16・30日Ⓢ		19時30分～20時30分
	バランスボール運動教室	15	11月13・20・27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	11月3・17・24日Ⓟ	19時～20時			
	キッズダンス チーム・ジ・ハピ	リトル(4歳～)	20	11月2・16・30日Ⓢ	16時30分～17時20分		
		ジュニア(小学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		
	子連れOKヨガ教室	10	11月22日Ⓢ	10時30分～11時30分	700円		
	ベビーとママのヨガ教室(3カ月～1歳程度)	10	11月2・16日Ⓢ	10時30分～11時30分	1回700円		
	自分で作るシルバージュエリー教室	8	10月2日Ⓢ	15時15分～16時15分	2,000円(材料別)		
	簡単な生け花	10	10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	10月18日Ⓢ	14時～16時	1,000円		
	和布で季節の飾り物教室	8	10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	10月2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	10月11・25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	10月17日Ⓢ	14時～16時	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 参加費を持って直接、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	年少～年長	11月5・12・19・26日Ⓢ	17時～17時45分	4回4,000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		11月5・12・19・26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	11月6・20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		11月13・27日Ⓢ		9時45分～10時30分	
	ヨガ	初級		11月5・12・19・26日Ⓢ	9時30分～10時30分	4回2,000円	
				11月7・14・21・28日Ⓢ	11時50分～12時50分		
		中級		11月1・8・15・22・29日Ⓢ	11時55分～12時55分		5回2,500円
		ママヨガ(子ども同伴可)		11月5・12・19・26日Ⓢ	10時40分～11時40分		4回2,000円
		産後ヨガ(1～8カ月児の母)		11月7・14・21・28日Ⓢ	9時30分～10時30分		4回2,400円
				11月7・14・21・28日Ⓢ	10時45分～11時45分		
	夜ヨガ	11月6・13・20・27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	11月14・21・28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	11月6・13・20・27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	11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		11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		11月7・14・21・28日Ⓢ	19時30分～20時30分	4回3,200円			
笑いヨガ		11月8日Ⓢ	10時15分～11時45分	500円			
		11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	11月2・9・16・30日Ⓢ	9時30分～10時30分	4回2,000円			
	後半		10時45分～11時45分				
硬式テニス体験教室	小学1～3年生	11月18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				