

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。

問合せ先	講座名		定員	とき		参加費など	
ユトリーナ蒲郡 ☎57・0123	水中教室	アクアフィットネス	12	1月5・19日㊥	14時～15時	無料※	
		ほっとでボディーケア教室	12	2月7・14・21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	2月5・19・26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		
		ちょっとおそヨガ教室			19時30分～20時30分		
	バランスボール運動教室		15	2月5・19・26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1・8・15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		
	汗かきエアロビクス教室		15	2月2・9・16日㊥	19時～20時		
	子連れOKヨガ教室	(1才～就学前)	10	2月14・28日㊦	10時30分～11時30分		1回700円
		(2ヶ月～1才)	10	2月1・15日㊦			
	シルバージュエリー教室		8	1月8日㊦	15時15分～16時15分		2,000円(材料別)
	簡単な生け花		10	1月8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17日㊦	14時～16時	1,000円		
和布で季節の飾り物教室		8	1月19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8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10・24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	1月16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 ☎69・3241	クラシックバレエ	年少～年長	2月4・18・25日㊦	17時～17時45分	3回3,000円 (1回参加の場合1,200円)	
		小学生		18時～18時45分		
		中学生以上		初心者		19時～19時45分
				経験者		20時～20時45分
	ストレッチ&エアロビクス		高校生以上	2月4・18・25日㊦	13時45分～14時45分	3回1,500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	2月5・19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	2月12・26日㊦	9時45分～10時30分		
	ヨガ	初級	2月4・18・25日㊦	9時30分～10時30分	3回1,500円	
				11時50分～12時50分		
		中級		2月6・13・20・27日㊦	11時55分～12時55分	4回2,000円
				2月7・14・21・28日㊦	13時30分～14時30分	
		ママヨガ (子ども同伴可)		2月4・18・25日㊦	10時40分～11時40分	3回1,500円
				産後ヨガ(1～8カ月児の母)	2月6・13・20・27日㊦	9時30分～10時30分
	夜ヨガ	2月5・12・19・26日㊦	10時45分～11時45分		4回2,400円 (1回参加の場合800円)	
	ヒップホップダンス		小学生	2月13・20・27日㊦	18時30分～19時30分	1回600円 3回1,800円
太極拳	入門	2月5・12・19・26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	初級	2月5・12・19・26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13・27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6・13・20・27日㊦	19時30分～20時30分	4回3,200円	
笑いヨガ			2月14日㊦	10時15分～11時45分	500円	
			2月28日㊦	15時～16時30分		
ルーシーダットン (自己全体の体操)			2月1・8・15・22日㊦	9時30分～10時30分 10時45分～11時45分	4回2,000円	
硬式テニス体験教室	小学1～3年生	2月10日㊦	9時～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			