

市民体育センター講座

市民体育センター ☎69・3241
文化スポーツ課

◆体験笑いヨガ教室

とき 2月26日、3月12日
午前10時15分～11時15分
3月26日 午後3時～4時
各木曜日
参加費 1回500円

◆ヨガ教室

◇初級ヨガ①
とき 3月2日～23日
毎週水曜日 全4回
午前9時40分～10時40分
参加費 2千円

◇初級ヨガ②

とき 3月4日～25日
毎週水曜日 全4回
午前11時55分～午後0時55分
参加費 2千円

◇中級ヨガ

とき 3月5日～26日
毎週木曜日 全4回
午後1時30分～2時30分
参加費 2千円

◇ママヨガ①

とき 3月2日～23日
毎週月曜日 全4回
午前11時～正午
参加費 2千円

◇ママヨガ②

とき 3月4日～25日

毎週水曜日 全4回
午前9時30分～10時30分
参加費 2千円

◇産後ヨガ

とき 3月4日～25日
毎週水曜日 全4回
午前10時45分～11時45分

対象 1～8カ月のお子さんを
持つお母さん
参加費 2千400円



◆クラシックバレエ教室

とき 3月2日～23日
毎週月曜日 全4回

○年少～年長
午後5時～5時45分

○小学生
午後6時～6時45分

○中学生以上初心者
午後7時～7時45分

○中学生以上経験者
午後8時～8時45分

参加費 4千円

◆親子でリトミック教室

とき 3月3日・17日
各水曜日 全2回

○3～13カ月児
午前10時45分～11時30分

○1歳2カ月～入園前
午前9時45分～10時30分
参加費 各千円

◆ヒップホップダンス教室
とき 3月11日～25日
各水曜日

○小学1～3年生
午後6時30分～7時30分

参加費 1回600円

○小学4年～中学1年生
午後7時30分～8時20分

参加費 千800円(全3回)

◆太極拳入門教室

とき 3月3日～24日
毎週火曜日 全4回
午前10時15分～11時15分
参加費 2千円

◆ピラティス教室

とき 3月3日～24日
毎週火曜日 全4回

○初級
午後3時～4時

○中級
午後1時45分～2時45分

参加費 各2千円

◆スタイルアップストレッチ

(骨盤・体幹ボディメイク)
とき 3月4日～25日
毎週水曜日 全4回
午後7時30分～8時30分
参加費 2千800円

◆ルーシーダットン

とき 3月6日～27日
毎週金曜日 全4回

①午前9時30分～10時30分
②午前10時45分～11時45分
参加費 各2千円

◆メイクビューティー教室
アンチエイジングのコツ
とき 3月21日(祝)

午後1時30分～3時30分
定員 10人(申し込み順)
参加費 千円

【共通事項】

申し込み 参加費を添えて、
直接市民体育センターへ。
(申し込み順)

小学生のソフトテニス教室

文化スポーツ課 ☎66・1222

とき 4月4日～平成28年
3月26日 毎週土曜日

全50回(8月15日、1月2
日を除く)

午前9時30分～正午

ところ 浜町・金平テニスコ
ート

対象 市内の新小学4年生

※保護者が月2回程度、練習
の手伝いができる方

定員 12人(申し込み順)

参加費 年額6千円(2回払
い)

申し込み 2月9日(月)～3月13
日(金)に市民体育センターへ。

問合せ先 蒲郡ソフトテニス協会
鳥居(昼) ☎57・2674
(夜) ☎57・5458

ご家族でどうぞ 糖尿病教室 2月

ところ ●市民病院 2階講義室
(月の開催は2階会議室)

とき	講義内容
16日(月)	糖尿病とは・合併症
17日(火)	歯周病関連 検査・運動(歯ブラシ持参)
18日(水)	食事の話
19日(木)	トピックス・薬
20日(金)	日常生活

※申込不要。各日ともに午後2時～3時。(2日目は3時30分まで)テキストは当日お渡しします。糖尿病でない方でもかまいません。

2月の休館日

図書館	2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・27日(金)	市民会館	3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)
博物館	2日(月)・9日(月)・16日(月)・17日(火)・23日(月)	竹島水族館	3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)
情報ネットワークセンター	3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)	ユトリーナ蒲郡	2日(月)・16日(月)
		海辺の文学館	3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)