

# 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 11月5日(休)からユトリーナ蒲郡へ。申し込み順。 ※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 ☎57・0123	水中教室	アクアフィットネス	12	11月7・21日(土) 14時～15時	無料*	
		ワンポイント(1人10分程度)	9	毎週(水) 14時～16時	無料*	
		ダンシングエアロ(65歳未満)	12	12月3・10・17日(木) 19時～20時	3回2,000円	
		水中運動教室(65歳未満)	12	12月2・9・16日(水) 10時30分～11時30分	3回2,000円	
	ヨガ	初級	20	12月1・8・15日(火) 10時30分～11時30分	3回2,000円	
		初級夜	20	12月3・10・17日(木) 19時～20時		
		肩こり軽減	20	12月2・9・16日(水) 10時30分～11時30分		
	フィットネスフラ	15	12月2・9・16日(水) 13時15分～14時15分	3回2,000円		
	キッズダンス チーム・ジ・ハピ	リトル(4歳から)	15	12月4・11・18日(金)	16時30分～17時30分	3回2,000円
		小学生	15		17時45分～18時45分	
	簡単な生け花	10	12月8日(火) 13時30分～14時30分	1回1,400円		
	インテリア書道(かな、漢字)	10	11月19日(木) 14時～16時	1回1,000円		
	「作ってみよう」かんたん陶芸教室	6	11月20日(金) 13時15分～15時15分	1回1,000円		
	指で書くチョークアート	6	11月26日(木) 10時30分～正午	1回1,500円		

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。申し込み順。

問合先	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	幼児科 年少～年長	12月7・14・21日(月)	17時～17時45分	3回3,000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	
	親子でリトミック (わらべうたあそび)	1歳2カ月～入園前	12月1・15日(火)	9時45分～10時30分	2回1,000円
		3～13カ月児		10時45分～11時30分	
	笑いヨガ (笑いの健康呼吸)			12月10・24日(木) 10時15分～11時45分	1回500円
	ヨガ	初級①		12月7・14・21日(月) 9時40分～10時40分	3回1,500円
		初級②		12月2・9・16日(水) 11時55分～12時55分	3回1,500円
		中級		12月3・10・17・24日(木) 13時30分～14時30分	4回2,000円
		ママヨガ①		12月7・14・21日(月) 11時～正午	3回1,500円
		ママヨガ②		12月2・9・16日(水) 9時30分～10時30分	3回1,500円
		産後ヨガ (1～8カ月児の母)		12月2・9・16日(水) 10時45分～11時45分	3回1,800円
		シニアヨガ (椅子ヨガ)		12月3・17日(木) 14時45分～15時30分	2回1,000円
	ヒップホップダンス	小学1～3年生	12月2・9・16日(水)	18時30分～19時30分	1回600円
		小学4年～中学1年生		19時30分～20時20分	3回1,800円
	太極拳入門			12月1・8・15・22日(火) 10時15分～11時15分	4回2,000円
	ピラティス (からだの歪みの改善)	初級	12月1・8・15・22日(火)	15時～16時	4回2,000円
		中級		13時45分～14時45分	
	骨盤・体幹スタイルアップストレッチ			12月2・9・16日(水) 19時30分～20時30分	3回2,100円
ルーシーダットン (自己全体の体操)	前半	12月4・11・18・25日(金)	9時30分～10時30分	4回2,000円	
	後半		10時45分～11時45分		
メイクアップ			12月12日(土) 14時～16時	1回1,000円	
きもの帯結び教室			12月2・9日(水) 13時30分～15時	2回1,700円	