

行ってみよう！ やってみよう！

ところ コトリーナ蒲郡 申し込み コトリーナ蒲郡まで(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
コトリーナ蒲郡 ☎57・0123	水中教室	アクアフィットネス	12 2月6・20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 3月3・10・17日(木) 19時～20時	1回700円 1カ月 2,000円 3カ月 5,000円
		健康水中運動教室(65歳未満)	12 3月2・9・16日(水) 10時30分～11時30分	
	ヨガ 初級	15 3月1・8・15日(火) 10時30分～11時30分		
	初級夜	15 3月3・10・17日(木) 19時～20時		
		肩こり軽減ヨガ	15 3月2・9・16日(水) 10時30分～11時30分	
		フィットネスフラ	15 3月2・9・16日(水) 13時15分～14時15分	
		キッズダンス リトル(4歳から)	15 3月4・11・18日(金) 16時30分～17時30分	
		チーム・ジ・ハピ 小学生	15 17時45分～18時45分	
		簡単な生け花	10 3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 2月18日(木) 14時～16時	1回1,000円
		[作ってみよう]オープンで焼く陶芸教室	6 2月26日(金) 13時30分～15時30分	1回1,000円
		指で書くチョークアート	6 2月25日(木) 10時30分～正午	1回1,500円
	ロザフィ(紙で作る薔薇のアクセサリー)	6 2月17日(水) 10時30分～12時30分	1回2,000円	

* 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。(申し込み順)

問合先	講座名	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	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	3月8・22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(笑って健康増進！)		3月10日(木) 10時15分～11時45分	1回500円
			3月24日(木) 15時～16時30分	
	ヨガ	初級①	3月7・14・28日(月) 9時40分～10時40分	3回1,500円
		初級②	3月2・9・16・23日(水) 11時55分～12時55分	4回2,000円
		中級	3月3・10・17・24・31日(木) 13時30分～14時30分	5回2,500円
		ママヨガ①(子ども同伴可)	3月7・14・28日(月) 11時～正午	3回1,500円
		ママヨガ②(子ども同伴可)	3月2・9・16・23日(水) 9時30分～10時30分	4回2,000円
		産後ヨガ(1～8カ月児の母)	3月2・9・16・23日(水) 10時45分～11時45分	4回2,400円
		椅子でらくらくヨガ	3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	3月9・16・23日(水) 18時30分～19時30分
	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		3月1・8・15・22・29日(火) 10時15分～11時15分	5回2,500円
	ピラティス (からだの歪みの改善)	初級	3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		3月2・9・16・23日(水) 19時30分～20時30分	4回2,800円	
ルーシーダットン (自己全体の体操)	前半	3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		
メイクアップ教室 (春先の美肌メイク術！)		3月19日(土) 14時～16時	1回1,000円	