

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 ☎57・0123	水中教室	アクアフィットネス	12 6月4・18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*
		よくばり水中教室	12 7月7・14・21日(木) 10時30分～11時30分	1回700円
		ダンシングエアロ(65歳未満)	12 7月7・14・21日(木) 19時～20時	
	夜ヨガ教室	15 7月7・14・21日(木) 19時～20時	1カ月	
	ヨガ	腰痛軽減ヨガ教室	15 7月6・13・20日(水) 10時30分～11時30分	2,000円
		シェイプアップフラ	15 7月6・13・20日(水) 13時15分～14時15分	3カ月
	キッズダンス チーム・ジ・ハピ	リトル(4歳～)	15 7月1・8・15日(金) 16時30分～17時30分	5,000円
		小学生	15 17時45分～18時45分	
		オープン教室	15 7月29日(金) 16時30分～18時30分	
	簡単な生け花	10 6月14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 6月16日(木) 14時～16時	1回1,000円	
	手指トレーニング簡単オープン陶芸	6 6月18日(土) 13時15分～15時15分	1回1,000円	
石鹸で作る香りのインテリア	6 6月7日(火) 10時30分～12時30分	1回1,000円		
脳トレ写経	9 6月9日(木) 13時～14時	1回500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。

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	17時～17時45分	3回3,000円 (1回参加の場合1,200円)	
		児童科 小学生	7月4・11・25日(月) 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 3～13カ月児	7月5・19日(火)	9時45分～10時30分 10時45分～11時30分	2回1,000円
	ヨガ	笑いヨガ(笑って健康増進!)		7月14日(木) 10時15分～11時45分 7月28日(木) 15時～16時30分	1回500円
		初級①	7月4・11・25日(月) 9時40分～10時40分	3回1,500円	
		初級②	7月6・13・20・27日(水) 11時55分～12時55分	4回2,000円	
		中級	7月7・14・21・28日(木) 13時30分～14時30分	4回2,000円	
		ママヨガ①(子ども同伴可)	7月4・11・25日(月) 11時～正午	3回1,500円	
		ママヨガ②(子ども同伴可)	7月6・13・20・27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)	7月6・13・20・27日(水) 10時45分～11時45分	4回2,400円	
		椅子でらくらくヨガ	7月7・21日(木) 14時45分～15時30分	2回1,000円	
		夜ヨガ～リラックス～	7月5・12・19・26日(火) 20時10分～21時	4回2,400円 (1回参加の場合800円)	
	ヒップホップダンス	初心者クラス	7月6・20・27日(水)	18時30分～19時30分	1回600円
		初級・中級クラス	19時30分～20時20分	3回1,800円	
	太極拳入門		7月5・12・19・26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	7月5・12・19・26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		7月6・13・20・27日(水)	19時30分～20時30分	4回2,800円	
体験 フラメンコサークル		7月7日(木)	18時30分～19時15分	1回800円	
ルーシーダットン (自己全体の体操)	前半	7月1・8・22・29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		

ところ **市民体育センター** 申し込み **公園グラウンド**へ。休館日は担当安藤(☎080・9734・6639)へ。

問合先	講座名	定員	とき	参加費など
総合型地域スポーツクラブ ☎57・2711	さあ！はじめよう！ 健康ヨガ	月曜日コース	20 7月4日～9月26日 各(月) 13時～14時	うち10回5,500円
		木曜日コース	20 7月7日～9月29日 各(木) 18時30分～19時30分	
	はじめてのフラダンス	月曜日コース	10 7月4日～9月26日 各(月) 14時15分～15時15分	うち9回9,500円
		木曜日コース	10 7月7日～9月29日 各(木) 19時45分～20時45分	うち6回6,500円
	ストレッチ&エアロビクス	20 7月4日～9月26日 各(月) 13時45分～14時45分	うち10回5,000円	
	初級 ウクレレ	10 7月12日～9月27日 各(火) 13時30分～15時	うち6回6,000円	