

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	7月2・16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*	
	体験水中教室		12	7月12・26日(火) 10時30分～11時30分	1回500円
			12	7月15・22・29日(金) 10時30分～11時30分	
			12	7月12・26日(火) 19時～20時	
	よくばり水中教室	12	8月4・18・25日(木) 10時30分～11時30分	1回700円 1カ月2,000円 3ヶ月5,000円	
	ダンシングエアロ(65歳未満)	12	8月4・18・25日(木) 19時～20時		
	夜ヨガ教室	15	8月4・18・25日(木) 19時～20時		
	肩こり軽減ヨガ教室	15	8月3・17・24日(水) 10時30分～11時30分		
	シェイプアップフラ	15	8月3・17・24日(水) 13時15分～14時15分		
	キッズダンス チーム・ジ・ハピ	リトル(4歳から)	15	8月5・12・19日(金) 16時30分～17時30分	1回500円 見学自由
		小学生	15		
		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	7月12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	7月21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	7月16日(土) 13時15分～15時15分	1回1,000円	
	せっけんで作る香りのインテリア	6	7月5日(火) 13時15分～15時15分	1回1,000円	
脳トレ写経	9	7月14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	8月1・8・22・29日(月)	17時～17時45分	4回4,000円 (1回参加の場合1,200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6カ月～入園前	8月2・23日(火)	9時45分～10時30分	2回1,000円	
		3カ月～1歳5カ月児		10時45分～11時30分		
	ヨガ	笑いヨガ(笑って健康増進!)		8月11日(祝) 10時15分～11時45分 8月25日(木) 15時～16時30分	1回500円	
		初級①	8月1・8・22・29日(月)	9時40分～10時40分	4回2,000円	
				初級②		8月3・10・24・31日(水) 11時55分～12時55分
				中級		8月4・18・25日(木)、11日(祝) 13時30分～14時30分
				ママヨガ①(子ども同伴可)		8月1・8・22・29日(月) 11時～正午
				ママヨガ②(子ども同伴可)		8月3・10・24・31日(水) 9時30分～10時30分
				産後ヨガ(1～8カ月児の母)		8月3・10・24・31日(水) 10時45分～11時45分
	夜ヨガ～リラックス～	8月2・9・23・30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	8月10・24・31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		8月2・9・23・30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	8月2・9・23・30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		8月3・10・24・31日(水)	19時30分～20時30分	4回2,800円		
ゆかた着付け体験教室		7月23日(土)	10時～11時30分	1回600円		
ルーシーダットン (自己全体の体操)	前半	8月5・19・26日(金)	9時30分～10時30分	3回1,500円		
	後半		10時45分～11時45分			

ところ 公園グラウンド 申し込み 電話で公園グラウンド(☎57・2711)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
☎57・2711 スポーツ地域 クラブ	夏休み! 家族そろって! スナッグゴルフ体験	40	7月30日(土) 13時～15時30分	1回500円