

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	10月1・15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	11月3日(祝)・17・24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	11月3日(祝)・17・24日(木) 19時～20時	
	ヨガ	夜ヨガ教室	15	11月3日(祝)・17・24日(木) 19時～20時	1カ月
		疲労回復ヨガ教室	15	11月16日(水)・23日(祝)・30日(水) 10時30分～11時30分	2,000円
	スリムスタイル運動教室	15	11月16日(水)・23日(祝)・30日(水) 13時15分～14時15分	3カ月	
	キッズダンス	リトル(4歳～)	15	11月4・18・25日(金) 16時30分～17時30分	5,000円
		チーム・ジ・ハピ 小学生	15		
	音楽に合わせてあそぼ～(1歳6カ月～入園前)	12	10月26日(水) 10時30分～11時30分	親1人子1人で500円	
	簡単な生け花	10	10月18日(火) 13時30分～14時30分	1,400円	
	インテリア書道(かな、漢字)	10	10月20日(木) 14時～16時	1,000円	
	手指トレーニング簡単オープン陶芸	6	10月15日(土) 13時15分～15時15分	1,000円	
	石鹸で作る香りのインテリア	6	10月4日(火) 10時30分～12時30分	1,000円	
脳トレ写経	9	10月13日(木) 13時～14時	500円		
肩こり・腰痛に初めてのお灸教室	8	10月18日(火) 10時30分～正午	1,500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	11月7・14・21・28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 3カ月～1歳5カ月	11月8・22日(火)	9時45分～10時30分 10時45分～11時30分	2回1,000円
	笑いヨガ(笑って健康増進！)		11月10日(木)	10時15分～11時45分	500円
			11月24日(木)	15時～16時30分	
	ヨガ	初級①	11月7・14・21・28日(月)	9時40分～10時40分	4回2,000円
		初級②	11月2・9・16・30日(水)	11時55分～12時55分	4回2,000円
		中級	11月10・17・24日(木)	13時30分～14時30分	3回1,500円
		ママヨガ①(子ども同伴可)	11月7・14・21・28日(月)	11時～正午	4回2,000円
		ママヨガ②(子ども同伴可)	11月2・9・16・30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)	11月2・9・16・30日(水)	10時45分～11時45分	4回2,400円
		夜ヨガ～ソフトヨガ～	11月1・8・15・22・29日(火)	20時10分～21時	5回3,000円 (1回参加の場合800円)
	アクティブヨガ体験コース			19時10分～20時	1回800円
	ヒップホップダンス	初心者クラス	11月9・16・30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		11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	11月8・15・22・29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		11月2・9・16・30日(水)	19時30分～20時30分	4回2,800円	
実用着付け		11月9・16日(水)	13時30分～15時30分	2回1,700円	
ルーシーダットン (自己全体の体操)	前半	11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		
はじめてのフラメンコ	4歳～小学生	11月10日(木)	17時15分～18時	800円	
	大人クラス		19時30分～20時15分	800円	

ところ 市民体育センター 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 ブス総合型地域スポーツクラブ	さあ！はじめよう！健康ヨガ	20	10月3日～12月19日 各月曜日 13時～14時	11回6,000円
		20	10月6日～12月22日 各木曜日 18時30分～19時30分	11回6,000円
	はじめてのフラダンス	10	10月3日～12月19日 各月曜日 14時15分～15時15分	9回9,000円
		10	10月6日～12月15日 各木曜日 19時45分～20時45分	6回6,000円
	ストレッチ&エアロビクス	20	10月3日～12月19日 各月曜日 13時45分～14時45分	11回5,500円
初級 ウクレレ	10	10月11日～12月20日 各火曜日 13時～15時	6回6,000円	