

# 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。

問合せ先	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	12月3・17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	1月12・19・26日(木) 10時30分～11時30分	
		ダンシングエアロ(65歳未満)	12	1月12・19・26日(木) 19時～20時	1回700円
	ヨガ	夜ヨガ教室	18	1月12・19・26日(木) 19時～20時	1カ月
		肩こり軽減ヨガ教室	15	1月11・18・25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	1月11・18・25日(水) 13時15分～14時15分	3カ月	
	キッズダンス	リトル(4歳～)	20	1月13・20・27日(金) 16時30分～17時30分	5,000円
	チーム・ジ・ハピ	小学生(2年生～)	15	17時45分～18時45分	
	音楽に合わせてあそぼ～(1歳6カ月～入園前)	12	12月28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	12月13日(火) 13時30分～14時30分	1,400円(材料込)	
	インテリア書道(かな、漢字)	10	12月16日(金) 14時～16時	1,000円	
	美しい水引小物を作ろう教室	8	12月17日(土) 13時15分～15時15分	500円(材料別)	
	せっけんで作る香りのインテリア	6	12月6日(火) 10時30分～12時30分	1,000円(材料別)	
	脳トレ写経	9	12月8日(木) 13時～14時	500円	
肩こり・腰痛に初めてのお灸教室	8	12月20日(火) 10時30分～正午	1,500円(材料込)		

※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。

問合せ先	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	1月16・23・30日(月)	3回3,000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	1月10・24日(火) / 17・31日(火)	9時45分～10時30分	2回1,000円
		3カ月～1歳5カ月	1月10・24日(火)	10時45分～11時30分	
	笑いヨガ(笑って健康増進!)			1月12日(木) 10時15分～11時45分	1回500円
				1月26日(木) 15時～16時30分	
	ヨガ	初級①		1月16・23・30日(月) 9時40分～10時40分	3回1,500円
		初級②		1月11・18・25日(水) 11時55分～12時55分	3回1,500円
		中級		1月5・12・19・26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)		1月16・23・30日(月) 11時～正午	3回1,500円
		ママヨガ②(子ども同伴可)		1月11・18・25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)		1月11・18・25日(水) 10時45分～11時45分	3回1,800円
		夜ヨガ～ソフトヨガ～		1月10・17・24・31日(火) 20時10分～21時	4回2,400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		1月11・18・25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			1月10・17・24・31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		1月10・17・24・31日(火) 15時～16時	4回2,000円
		中級		13時45分～14時45分	
	着物でお出かけ実用着付け			1月11・18日(水) 13時30分～15時30分	2回1,700円
骨盤・体幹スタイルアップストレッチ			1月11・18・25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		1月13・20・27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		
メイクアップ教室			1月21日(土) 14時～16時	1回1,200円	
はじめてのフラメンコ	4歳～小学生		1月5日(木) 17時15分～18時	1回800円	
	大人クラス		19時30分～20時15分	1回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。

問合せ先	講座名	定員	とき	参加費など
☎57・2711 スポーツ地域 クラブ	さあ! はじめよう! 健康ヨガ	20	1月16日～3月27日 各月曜日 13時～14時	10回5,500円
		20	1月12日～3月30日 各木曜日 18時30分～19時30分	12回6,500円
	はじめてのフラダンス	10	1月16日～3月27日 各月曜日 14時15分～15時15分	9回9,500円
		10	1月12日～3月16日 各木曜日 19時45分～20時45分	6回6,500円
	ストレッチ&エアロビクス	20	1月16日～3月27日 各月曜日 13時45分～14時45分	10回5,000円
	チャレンジ! 大道芸!	10	1月13日～3月10日 第2金曜日 19時～21時	3回6,000円
	初級 ウクレレ	10	1月10日～3月28日 各火曜日 13時30分～15時	うち6回6,000円
誰でも! 簡単! スマホ操作法!	10	1月11日～2月1日 各水曜日 18時30分～20時	4回4,000円	