

# 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
<b>ユトリーナ蒲郡</b> ☎57・0123	アクアフィットネス	12	2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*
	水中教室 ワンコイン水中教室	12	3月14・28日(火) 10時30分～11時30分	1回500円
		12	3月10・17・24・31日(金) 10時30分～11時30分	
		12	3月14・28日(火) 17時～20時	
	ホットでボディーケア教室	12	3月9・16・23日(木) 10時30分～11時30分	1回700円 1カ月 2,000円 3カ月 5,000円
	ホットでダンシング教室(65歳未満)	12	3月9・16・23日(木) 19時～20時	
	夜ヨガ教室	18	3月2・9・16日(木) 19時～20時	1カ月 2,000円 3カ月 5,000円
	ヨガ ちよっとおそヨガ教室	18	3月3・10・17日(金) 19時30分～20時30分	
	肩こり軽減ヨガ教室	18	3月1・8・15日(水) 10時30分～11時30分	
	スリムスタイル運動教室	15	3月1・8・15日(水) 13時15分～14時15分	1,400円(材料込)
	キッズダンス リトル(4歳～)	20	3月3・10・17日(金) 16時30分～17時30分	
	チーム・ジ・ハピ 小学生(2年生～)	15	17時45分～18時45分	1,000円
	簡単な生け花	10	2月14日(火) 13時30分～14時30分	500円(材料別)
	インテリア書道(かな、漢字)	10	2月16日(木) 14時～16時	1,000円(材料別)
	美しい水引小物を作ろう教室	8	2月18日(土) 13時15分～15時15分	500円
	せっけんで作る香りのインテリア	6	2月7日(火) 13時15分～15時15分	1,000円
	脳トレ写経	9	2月9日(木) 13時～14時	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**。

問合せ先	講座名	とき	参加費など	
<b>市民体育センター</b> ☎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	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	①3月7・21日(火)②3月14・28日(火) 9時45分～10時30分	2回1,000円
		3カ月～1歳5カ月	3月7・21日(火) 10時45分～11時30分	
	笑いヨガ(笑って健康増進！)		3月9日(木) 10時15分～11時45分	1回500円
			3月23日(木) 15時～16時30分	
	ヨガ	初級①	3月6・13・27日(月) ①9時30分～②11時50分～	3回1,500円
		初級②	3月1・8・15・22日(水) 11時55分～12時55分	4回2,000円
		中級	3月2・9・16・23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)	3月6・13・27日(月) 10時40分～11時40分	3回1,500円
		ママヨガ②(子ども同伴可)	3月1・8・15・22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1・8・15・22日(水) 10時45分～11時45分	4回2,400円
		夜ヨガ～ソフトヨガ～	3月7・14・21・28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	3月8・22・29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		3月7・14・21・28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	3月7・14・21・28日(火) 15時～16時	4回2,000円
		中級	13時45分～14時45分	
	着付け教室		3月8・22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		3月1・8・15・22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3・10・17・24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		3月18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	3月2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		