

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	アクアフィットネス	12	3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	4月5・12・19・26日(水) 10時30分～11時30分	1回500円		
		12	4月7・14・21・28日(金) 10時30分～11時30分			
		12	4月4・11・18・25日(火) 17時～20時			
	ホットでボディケア教室	12	4月6・13・20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	4月6・13・20日(木) 19時～20時			
	夜ヨガ教室	18	4月6・13・20日(木) 19時～20時			
	ヨガ ちよっとおそヨガ教室	18	4月7・14・21日(金) 19時30分～20時30分			
	腰痛軽減ヨガ教室	18	4月5・12・19日(水) 10時30分～11時30分			
	スリムスタイル運動教室	15	4月5・12・19日(水) 13時15分～14時15分			
	キッズダンス	リトル(4歳～)	20		4月7・14・21日(金) 16時30分～17時30分	
		小学生(2年生～)	15		17時45分～18時45分	
	チーム・ジ・ハピ	オープン教室	20		3月24日(金) 16時30分～18時45分	500円 見学自由
	音楽に合わせてあそぼ～(1歳6カ月～年少)	10	3月22日(水) 10時30分～11時30分		500円	
	簡単な生け花	10	3月14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	3月16日(木) 14時～16時	1,000円		
	美しい水引小物を作ろう教室	8	3月18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	3月7日(火) 13時15分～15時15分	1,000円(材料別)			
脳トレ写経	9	3月9日(木) 13時15分～14時15分	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	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	4月4・18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	
		1歳6カ月～入園前	4月11・25日(火)	9時45分～10時30分	
	笑いヨガ(笑って健康増進！)		4月13日(木) 10時15分～11時45分 4月27日(木) 15時～16時30分	1回500円	
	ヨガ	初級月曜	4月3・10・17・24日(月)	9時30分～10時30分 11時50分～12時50分	4回2,000円
		初級水曜	4月5・12・19・26日(水)	11時55分～12時55分	
		中級	4月6・13・20・27日(木)	13時30分～14時30分	
		ママヨガ①(子ども同伴可)	4月3・10・17・24日(月)	10時40分～11時40分	4回2,400円
		ママヨガ②(子ども同伴可)	4月5・12・19・26日(水)	9時30分～10時30分	
		産後ヨガ(1～8カ月児の母)	4月5・12・19・26日(水)	10時45分～11時45分	
	夜ヨガ～ソフトヨガ～	4月4・11・18・25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		19時10分～20時		
	ヒップホップダンス	初心者クラス	4月12・26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	2回1,200円
	健康太極拳	新規入門クラス	4月4・11・18・25日(火)	9時30分～10時30分	4回2,000円
		初級クラス		10時40分～11時40分	
ピラティス (からだの歪みの改善)	初級	4月4・11・18・25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		4月12・26・5月10・24・6月14・28日(水)	13時30分～15時30分	6回5,100円	
骨盤・体幹スタイルアップストレッチ		4月5・12・19・26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	4月7・14・21・28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 大人クラス	4月6日(木)	19時～19時45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。

問合先	講座名	定員	とき・ところ	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	20	4月3日～6月26日 各月曜日 13時～14時	12回6,500円
		20	4月6日～6月29日 各木曜日 18時30分～19時30分	10回5,500円
	はじめてのフラダンス	10	4月3日～6月19日 第1～3月曜日 14時15分～15時15分	9回9,500円
		10	4月6日～6月15日 各木曜日 19時45分～20時45分	
	ストレッチ&エアロビクス	20	4月3日～6月26日 各月曜日 13時45分～14時45分	12回6,000円
	初級ウクレレ	10	4月11日～6月27日 第2・4火曜日 13時30分～15時	6回6,000円
ソーイング	10	4月11日～5月23日 各火曜日 13時30分～15時30分	5回5,000円	