

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 6月3・17日㊥	14時～15時	無料※	
		ワンポイント(1人10分程度)	9 毎週㊤	14時～16時	無料※	
		ほっとでボディケア教室	12 7月6・13・20日㊤	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DEダンス教室(65歳未満)	12	19時～20時		
	身体のバランスヨガ教室	18 7月5・12・19日㊤	10時30分～11時30分			
	ヨガ	夜ヨガ教室	18 7月6・13・20日㊤	19時～20時	1回700円 1カ月2,000円 3カ月5,000円	
		ちよっとおそヨガ教室	18 7月7・14・21日㊤	19時30分～20時30分		
		バランスボール運動教室	15 7月4・11・18日㊤	10時30分～11時30分		
	キッズダンス	リトル(4歳～)	20	7月7・14・21日㊤	16時30分～17時30分	2,000円(材料別)
		チーム・ジ・ハピ 小学生(2年生～)	18		17時45分～18時45分	
	自分で作るシルバージュエリー教室		8	6月6日㊤	15時15分～16時15分	2,000円(材料別)
	簡単な生け花		10	6月13日㊤	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	6月15日㊤	14時～16時	1,000円
	和布で季節の飾り物教室		8	6月17日㊥	13時15分～15時15分	1,000円(材料別)
	せっけんで作る香りのインテリア		6	6月6日㊤	13時15分～15時15分	1,000円(材料別)
楽しんで脳トレ教室		9	6月8日㊤	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	7月3・10・24・31日㊤	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)	3カ月～1歳5カ月	7月4・18日㊤	10時45分～11時30分	2回1,000円
		1歳6カ月～入園前	7月11・25日㊤	9時45分～10時30分	
		1歳6カ月～入園前		9時45分～10時30分	
	笑いヨガ(笑って健康増進!)		7月13日㊤ 7月27日㊤	10時15分～11時45分	1回500円
				15時～16時30分	
	ヨガ	初級月曜	7月3・10・24・31日㊤	9時30分～10時30分	4回2,000円
		初級水曜	7月5・12・19・26日㊤	11時55分～12時55分	
		中級	7月6・13・20・27日㊤	13時30分～14時30分	
		ママヨガ①(子ども同伴可)	7月3・10・24・31日㊤	10時40分～11時40分	
		ママヨガ②(子ども同伴可)	7月5・12・19・26日㊤	9時30分～10時30分	
		産後ヨガ(1～8カ月児の母)		10時45分～11時45分	
		夜ヨガ～ソフトヨガ～	7月4・11・18・25日㊤	20時10分～21時	
	夜ヨガ～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	7月12・19・26日㊤	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
	健康太極拳	入門クラス	7月4・11・18・25日㊤	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	7月4・11・18・25日㊤	15時～16時	4回2,000円	
	中級		13時45分～14時45分		
実用着付け教室		7月5・12日㊤・9月20・27日㊤	13時30分～15時30分	4回3,400円	
骨盤・体幹スタイルアップストレッチ		7月5・12・19・26日㊤	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	7月7・14・21・28日㊤	9時30分～10時30分	4回2,000円	
	後半		10時45分～11時45分		
ゆかた体験教室		7月22日㊥	10時～11時30分	1回600円	

ところ 市民体育センター 総合型スポーツクラブ ☎57・2711

講座名	定員	とき	参加費など
さあ!はじめよう!健康ヨガ	20	7月3日～9月25日 毎週㊤ 13時～14時	うち11回 6,000円
	20	7月6日～9月21日 毎週㊤ 18時30分～19時30分	うち10回 5,500円
はじめてのフラダンス	10	7月3日～9月25日 毎週㊤ 14時15分～15時15分	うち9回 9,500円
	10	7月6日～9月21日 毎週㊤ 19時45分～20時45分	
ストレッチ&エアロビクス	20	7月3日～9月25日 毎週㊤ 13時45分～14時45分	うち10回 5,000円
初級 ウクレレ	10	7月11日～9月26日 毎週第2・4㊤ 13時30分～15時	うち6回 6,000円