

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	7月1・15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※
		ほっとでボディーケア教室	12	8月3・17・24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	
	ヨガ	身体のバランスヨガ教室	18	8月2・9・23日㊤	10時30分～11時30分	
		夜ヨガ教室	18	8月3・10・17日㊤	19時～20時	
		ちょっとおそヨガ教室	18	8月4・18・25日㊤	19時30分～20時30分	
	バランスボール運動教室		15	8月1・8・22日㊤	10時30分～11時30分	2,000円(材料別)
	キッズダンス チーム・ジ・ハピ	リトル(4歳～)	20	8月18・25日㊤、11日㊤	16時30分～17時30分	
		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	7月4日㊤	15時15分～16時15分	2,000円(材料別)
	簡単な生け花		10	7月11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	7月20日㊤	14時～16時	1,000円
	和布で季節の飾り物教室		8	7月15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	7月4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	7月13・27日㊤	13時15分～14時15分	1回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		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	8月7・14・21・28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)	1歳6カ月～入園前	8月1・22日㊤	9時45分～10時30分	2回1,000円
		3カ月～1歳5カ月		10時45分～11時30分	
		1歳6カ月～入園前	8月8・29日㊤	9時45分～10時30分	
	笑いヨガ(笑って健康増進!)		8月10日㊤	10時15分～11時45分	1回500円
			8月24日㊤	15時～16時30分	
	ヨガ	初級月曜	8月7・14・21・28日㊤	9時30分～10時30分	4回2,000円
		初級水曜		11時50分～12時50分	
		中級	8月3・10・17・24・31日㊤	13時30分～14時30分	5回2,500円
		ママヨガ①(子ども同伴可)	8月7・14・21・28日㊤	10時40分～11時40分	4回2,000円
		ママヨガ②(子ども同伴可)	8月2・9・23・30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	4回2,400円
		夜ヨガ～ソフトヨガ～	8月1・8・22・29日㊤	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	
	ヒップホップダンス	初心者クラス	8月9・16・23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
	太極拳	入門クラス	8月1・8・22・29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		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		8月2・9・23・30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	8月4・18・25日㊤	9時30分～10時30分	3回1,500円
		後半		10時45分～11時45分	