

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。 ※パ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 9月2・16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※
		ワンコイン水中教室	12 9月6・13・20・27日㊦	10時30分～11時30分	1回500円
			9月1・8・15・22・29日㊦	10時30分～11時30分	
	9月5・12・26日㊦		19時～20時		
	ヨガ	ほっとでボディケア教室	12 10月5・12・19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 10月5・12・19日㊦	19時～20時	
		身体のバランスヨガ教室	18 10月4・11・18日㊦	10時30分～11時30分	
		夜ヨガ教室	18 10月5・12・19日㊦	19時～20時	
	バランスボール運動教室	15 10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	
	キッズダンス	20 10月6・13・20日㊦	16時30分～17時30分		
	チーム・ジ・ハピ	18 小学生(2年生～)	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 9月5日㊦	15時15分～16時15分	2,000円(材料別)	
	簡単な生け花	10 9月12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 9月21日㊦	14時～16時	1,000円	
	和布で季節の飾り物教室	8 9月16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 9月5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 9月14・28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	10月2・16・23・30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	10月3・17日㊦	10時45分～11時30分	2回1,000円	
		1歳6カ月～入園前	10月10・24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!)		10月12日㊦	10時15分～11時45分	1回500円	
			10月26日㊦	15時～16時30分		
	ヨガ	初級月曜	10月2・16・23・30日㊦	9時30分～10時30分	4回2,000円	
		初級水曜	10月4・11・18・25日㊦	11時55分～12時55分		
		中級	10月5・12・19・26日㊦	13時30分～14時30分		
		ママヨガ①(子ども同伴可)	10月2・16・23・30日㊦	10時40分～11時40分		
		ママヨガ②(子ども同伴可)	10月4・11・18・25日㊦	9時30分～10時30分		
		産後ヨガ(1～8カ月児の母)	10月4・11・18・25日㊦	10時45分～11時45分		4回2,400円
		夜ヨガ～ソフトヨガ～ アクティブヨガ・体験コース	10月3・10・17・24日㊦	20時10分～21時		4回2,400円 (1回参加の場合800円)
	ヒップホップダンス	初心者クラス	10月4・18・25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	入門クラス	10月3・10・17・24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	10月3・10・17・24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		10月11・25日㊦	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		10月4・11・18・25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	10月6・13・20・27日㊦	9時30分～10時30分	4回2,000円		
	後半		10時45分～11時45分			
硬式テニス体験教室	小学1～3年生	10月15日㊦、11月12日㊦	9時～10時10分	無料		
	小学4～6年生		10時20分～11時30分			
	初心大人18歳～65歳		19時30分～21時			

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(TEL:57-2711)休館日は担当安藤(TEL:080-9734-6639)へ。

問合先	講座名	定員	とき	参加費など
総合スポーツクラブ ☎57・2711	さあ!はじめよう!健康ヨガ	20 10月2日～12月18日 毎週㊦	13時～14時	うち11回 6,000円
		20 10月5日～12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 10月2日～12月18日 毎週㊦	14時15分～15時15分	うち9回 9,500円
		10 10月5日～12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 10月2日～12月18日 毎週㊦	13時45分～14時45分	うち11回 5,500円
	洋裁 ソーイング	10 11月7日～12月12日 毎週㊦	13時30分～15時30分	うち6回 6,000円
	大道芸	10 10月13日～12月15日 ㊦	19時～20時50分	うち3回 6,000円
	初級 ウクレレ	10 10月10日～12月12日 第2・4㊦	13時30分～15時	全6回 6,000円