

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 ☎570123	水中教室	アクアフィットネス	12 10月7・21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※
	ヨガ	ほっとでボディーケア教室	12 11月2・16・30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)		19時～20時	
		身体のバランスヨガ教室	11月1・22・29日㊦	10時30分～11時30分	
	夜ヨガ教室	18 11月2・16・30日㊦	19時～20時		
	ちよっとおそヨガ教室	11月3・17・24日㊦	19時30分～20時30分		
	バランスボール運動教室	15 11月14・21・28日㊦	10時30分～11時30分		
	キッズダンス チーム・ジ・ハピ	リトル(4歳～)	20 11月3・17・24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 10月3日㊦	10月3日㊦	15時15分～16時15分	2,000円(材料別)
	簡単な生け花	10 10月17日㊦	10月17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 10月19日㊦	10月19日㊦	14時～16時	1,000円
	和布で季節の飾り物教室	8 10月21日㊦	10月21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 10月3日㊦	10月3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 10月12・26日㊦	10月12・26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	とき	参加費など		
市民体育センター ☎693241	クラシックバレエ	幼児科 年少～年長	11月6・13・20・27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	
	わらべうたあそび	3カ月～1歳5カ月	11月7・21日㊦	10時45分～11時30分	2回1,000円
	親子でリトミック	1歳6カ月～入園前	11月7・21日㊦	9時45分～10時30分	2回1,000円
			11月14・28日㊦		
	笑いヨガ(笑って健康増進!)		11月9日㊦	10時15分～11時45分	1回500円
			11月30日㊦	15時～16時30分	
	ヨガ	初級月曜	11月6・13・20・27日㊦	9時30分～10時30分	4回2,000円
				11時50分～12時50分	
		初級水曜	11月1・8・15・22日㊦	11時55分～12時55分	
		中級	11月2・9・16・30日㊦	13時30分～14時30分	
		ママヨガ①(子ども同伴可)	11月6・13・20・27日㊦	10時40分～11時40分	
		ママヨガ②(子ども同伴可)	11月1・8・15・22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～	11月7・14・21・28日㊦	20時10分～21時	4回2,400円	
夜ヨガ～アクティブヨガ～	19時10分～20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	11月8・15・22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	11月7・14・21・28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	11月7・14・21・28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		11月8・22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		11月1・8・15・22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	11月10・17・24日㊦	9時30分～10時30分	3回1,500円	
	後半		10時45分～11時45分		

