

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 ☎570123	水中教室	アクアフィットネス	12 12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※	
	ヨガ	ほっとでボディーケア教室	12	1月11・18・25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	18	1月10・17・24日㊦	10時30分～11時30分	
	夜ヨガ教室	18	1月11・18・25日㊦	19時～20時		
	ちよっとおそヨガ教室			19時30分～20時30分		
	バランスボール運動教室	15	1月16・23・30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	1月5・12・19日㊦	16時30分～17時30分	
		小学生(2年生～)			17時45分～18時45分	
	『介護予防』初めての椅子ヨガ教室	10	1月18日㊦	10時30分～11時45分	1回700円	
	ベビーとママのヨガ教室(3カ月～1歳程度)	10	1月19日㊦	10時30分～11時30分		
	自分で作るシルバージュエリー教室	8	12月5日㊦	15時15分～16時15分	2,000円(材料別)	
	簡単な生け花	10	12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	12月21日㊦	14時～16時	1,000円	
	和布で季節の飾り物教室	8	12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	12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	12月14・28日㊦	13時15分～14時15分	500円		
部屋に飾るお正月飾りを作ろう	8	12月14日㊦、16日㊦	15時15分～16時30分	1回1,000円(材料込み)		

★ 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 ☎693241	クラシックバレエ	幼児科 年少～年長	1月15・22・29日㊦	17時～17時45分	3回3,000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	1月9・23日㊦	10時45分～11時30分	
	親子でリトミック	1歳6カ月～入園前	1月9・23日㊦	9時45分～10時30分	2回1,000円
			1月16・30日㊦		
	笑いヨガ(笑って健康増進!)		1月11日㊦	10時15分～11時45分	1回500円
			1月25日㊦	15時～16時30分	
	ヨガ	初級月曜	1月15・22・29日㊦	9時30分～10時30分	3回1,500円
				11時50分～12時50分	
		初級水曜	1月10・17・24・31日㊦	11時55分～12時55分	4回2,000円
		中級	1月11・18・25日㊦	13時30分～14時30分	3回1,500円
		ママヨガ①(子ども同伴可)	1月15・22・29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)	1月10・17・24・31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～	1月9・16・23・30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	1月10・17・24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	1月9・16・23・30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	1月9・16・23・30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		1月10・24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		1月10・17・24・31日㊦	19時30分～20時30分	4回3,200円	
ルーシーダットン (自己全体の体操)	前半	1月12・19・26日㊦	9時30分～10時30分	3回1,500円	
	後半		10時45分～11時45分		
硬式テニス無料体験教室	小学1～3年生	1月14日㊦	9時00分～10時10分	無料	
	小学4～6年生		10時20分～11時30分		
	初心者大人18～64歳		19時30分～21時00分		