

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 2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※ | |
| | ヨガ | ほっとでボディーケア教室 | 12 | 3月1・8・15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 | |
| | | 美スタイルヨガ教室 | 18 | 3月6・13・20日㊦ | 19時30分～20時30分 | |
| | | 身体のバランスヨガ教室 | | | 10時30分～11時30分 | |
| | 夜ヨガ教室 | 19時～20時 | | | | |
| | ちよっとおそヨガ教室 | 3月2・9・16日㊦ | 19時30分～20時30分 | | | |
| | バランスボール運動教室 | 15 | 3月6・13・20日㊦ | 10時30分～11時30分 | | |
| | キッズダンス | リトル(4歳～) | 20 | 3月2・9・16日㊦ | 16時30分～17時30分 | |
| | | チーム・ジ・ハピ | 18 | | 17時45分～18時45分 | |
| | 『介護予防』初めての椅子ヨガ教室 | 10 | 3月1・15・29日㊦ | 10時30分～11時45分 | 700円 | |
| | ベビーとママのヨガ教室(3カ月～1歳程度) | 10 | 3月16日㊦ | 10時30分～11時30分 | 2,000円(材料別) | |
| | 自分で作るシルバージュエリー教室 | 8 | 2月6日㊦ | 15時15分～16時15分 | 1,400円(材料込) | |
| | 簡単な生け花 | 10 | 2月20日㊦ | 13時30分～14時30分 | 1,000円 | |
| | インテリア書道(かな、漢字) | 10 | 2月15日㊦ | 14時～16時 | 1,000円(材料別) | |
| | 和布で季節の飾り物教室 | 8 | 2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 | 2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 | 2月8・22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 | 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 | 3月5・12・19・26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 | 3月6・20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 | 3月6・20日㊦ | 9時45分～10時30分 | 500円 |
| | | | 3月13・27日㊦ | | |
| | 笑いヨガ(笑って健康増進!) | | 3月8日㊦ | 10時15分～11時45分 | 500円 |
| | | | 3月22日㊦ | 15時～16時30分 | |
| | ヨガ | 初級月曜 | 3月5・12・19・26日㊦ | 9時30分～10時30分 | 4回2,000円 |
| | | 初級水曜 | 3月7・14・28日㊦ | 11時50分～12時50分 | 3回1,500円 |
| | | | | 11時55分～12時55分 | 5回2,500円 |
| | | 中級 | 3月1・8・15・22・29日㊦ | 13時30分～14時30分 | 4回2,000円 |
| | | ママヨガ①(子ども同伴可) | 3月5・12・19・26日㊦ | 10時40分～11時40分 | 3回1,500円 |
| | | ママヨガ②(子ども同伴可) | 3月7・14・28日㊦ | 9時30分～10時30分 | 3回1,800円 |
| | | 産後ヨガ(1～8カ月児の母) | 3月6・13・20・27日㊦ | 10時45分～11時45分 | 4回2,400円 |
| | 夜ヨガ～ソフトヨガ～ | 20時10分～21時 | | (1回参加の場合800円) | |
| | 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 | 3月7・14・28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 | 3月6・13・20・27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 | 3月6・13・20・27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 | | 3月14・28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 | | 3月7・14・28日㊦ | 19時30分～20時30分 | 3回2,400円 | |
| ルーシーダットン (自己全体の体操) | 前半 | 3月2・9・16・23日㊦ | 9時30分～10時30分 | 4回2,000円 | |
| | 後半 | | 10時45分～11時45分 | | |
| ストレッチ&エアロビクス | | 3月5・12・19・26日㊦ | 13時45分～14時45分 | 4回2,000円 | |
| 硬式テニス体験教室 | 小学1～3年生 | 3月18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 | | |