

# 行ってみよう！ やってみよう！

ところ ユトリナー蒲郡 申し込み ユトリナー蒲郡へ。 ※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	
ユトリナー蒲郡 ☎570123	水中教室	アクアフィットネス	12 7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 8月2・23・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ダンシング教室(65歳未満)	12 8月2・23・30日㊤	19時～20時	
		美スタイルヨガ教室	18 8月7・21・28日㊤	19時30分～20時30分	
		身体のバランスヨガ教室	18 8月1・22・29日㊤	10時30分～11時30分	
	夜ヨガ教室	18 8月2・23・30日㊤	19時～20時		
	ちよっとおそヨガ教室	18 8月3・10・17日㊤	19時30分～20時30分		
	バランスボール運動教室	15 8月7・14・21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	16時30分～17時20分	
		ジュニア(小学2年生～)	20 8月3・10・17日㊤	17時30分～18時20分	
		ブラッシュアップ(経験者)	15	18時30分～19時20分	
	初めてのエアロビクス教室	15 8月4・18・25日㊥	19時～20時		
	子連れOKヨガ教室	10 8月9・23日㊤	10時30分～11時30分	1回700円	
	ベビーとママのヨガ教室(3カ月～1歳程度)	10 8月3・17日㊤	10時30分～11時30分	1回700円	
	自分で作るシルバージュエリー教室	8 7月3日㊤	15時15分～16時15分	2,000円(材料別)	
	簡単な生け花	10 7月10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19日㊤	14時～16時	1,000円	
	和布で季節の飾り物教室	8 7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 7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 7月12・26日㊤	13時15分～14時15分	1回500円		
フラワーアレンジメント教室	10 7月26日㊤	13時30分～15時30分	1,000円(材料別)		

★ 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	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	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 中学生以上	19時～19時45分		
		経験者 中学生以上	20時～20時45分		
	ストレッチ&エアロビ	8月6・13・20・27日㊤	13時45分～14時45分	4回2,000円	
	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7・21日㊤	9時45分～10時30分	2回1,000円
		3カ月～1歳5カ月	8月7・21日㊤	10時45分～11時30分	
		1歳6カ月～入園前	8月28日㊤	9時45分～10時30分	500円
	ヨガ	初級	8月6・20・27日㊤	9時30分～10時30分	3回1,500円
			8月1・8・22・29日㊤	11時50分～12時50分	
		中級	8月1・8・22・29日㊤	11時55分～12時55分	4回2,000円
			8月2・9・16・23・30日㊤	13時30分～14時30分	
		ママヨガ (子ども同伴可)	8月6・20・27日㊤	10時40分～11時40分	3回1,500円
		産後ヨガ(1～8カ月児の母)	8月1・8・22・29日㊤	9時30分～10時30分	4回2,000円
	夜ヨガ	8月1・8・22・29日㊤	10時45分～11時45分	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	8月8・22・29日㊤	18時30分～19時30分	1回600円
		初級・中級	8月8・22・29日㊤	19時30分～20時30分	3回1,800円
	太極拳	入門	8月7・21・28日㊤	9時30分～10時30分	3回1,500円
		初級	8月7・21・28日㊤	10時40分～11時40分	
	ピラティス (からだの歪みの改善)	初級	8月7・21・28日㊤	15時～16時	3回1,500円
中級		8月7・21・28日㊤	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1・8・22・29日㊤	19時30分～20時30分	4回3,200円		
笑いヨガ～笑って健康増進!～	8月9日㊤	10時15分～11時45分	500円		
	8月23日㊤	15時～16時30分			
ルーシーダットン (自己全体の体操)	前半	8月3・10・24・31日㊤	9時30分～10時30分	4回2,000円	
	後半	8月3・10・24・31日㊤	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	8月19日㊤	9時～10時10分	無料	
	小学4～6年生	8月19日㊤	10時20分～11時30分		
	初心者18～64歳	8月19日㊤	19時30分～21時		