

# 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<br>☎570123 | 水中教室                  | アクアフィットネス           | 12 9月1・15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            | 10月4・11・18日㊤  | 10時30分～11時30分 | 1ヵ月2,000円<br>3ヵ月5,000円 |
|                    |                       | ホットDEダンシング教室(65歳未満) |               |               | 19時～20時       |                        |
|                    |                       | 美スタイルヨガ教室           | 18            | 10月16・23・30日㊤ | 19時30分～20時30分 |                        |
|                    |                       | 身体のバランスヨガ教室         |               |               | 10月3・10・17日㊤  |                        |
|                    | 夜ヨガ教室                 | 10月4・11・18日㊤        |               |               | 19時～20時       |                        |
|                    | ちよっとおそヨガ教室            | 10月5・12・19日㊤        | 19時30分～20時30分 |               |               |                        |
|                    | バランスボール運動教室           | 15                  | 10月16・23・30日㊤ | 10時30分～11時30分 |               |                        |
|                    | キッズダンス<br>チーム・ジ・ハピ    | リトル(4歳～)            | 20            | 10月5・12・19日㊤  | 16時30分～17時20分 |                        |
|                    |                       | ジュニア(小学2年生～)        | 20            |               | 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 |                        |
|                    | 汗かきエアロビクス教室           | 15                  | 10月6・13・20日㊥  | 19時～20時       |               |                        |
|                    | 子連れOKヨガ教室             | 10                  | 10月11・25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ヵ月～1歳程度) | 10                  | 10月5・19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                   | 9月4日㊤         | 15時15分～16時15分 | 2,000円(材料別)   |                        |
|                    | 簡単な生け花                | 10                  | 9月11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13日㊤        | 14時～16時       | 1,000円        |                        |
|                    | 和布で季節の飾り物教室           | 8                   | 9月15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4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13・27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                    | 9月19日㊤              | 14時～16時       | 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 参加費を持っ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<br>☎693241   | クラシックバレエ               | 年少～年長              | 17時～17時45分         | 4回4,000円<br>(1回参加の場合1,200円) |          |
|                       |                        | 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&エアロビクス           | 10月1・15・22・29日㊤    | 13時45分～14時45分      | 4回2,000円                    |          |
|                       | 親子でリトミック<br>(わらべうたあそび) | 1歳6ヵ月～入園前          | 10月2・16日㊤          | 9時45分～10時30分                | 2回1,000円 |
|                       |                        | 3ヵ月～1歳5ヵ月          |                    | 10時45分～11時30分               |          |
|                       |                        | 1歳6ヵ月～入園前          | 10月9・23日㊤          | 9時45分～10時30分                |          |
|                       | ヨガ                     | 初級                 | 10月1・15・22・29日㊤    | 9時30分～10時30分                | 4回2,000円 |
|                       |                        |                    |                    | 11時50分～12時50分               |          |
|                       |                        | 10月3・10・17・24・31日㊤ | 11時55分～12時55分      | 5回2,500円                    |          |
|                       |                        | 中級                 | 10月4・11・18・25日㊤    | 13時30分～14時30分               | 4回2,000円 |
|                       |                        | ママヨガ<br>(子ども同伴可)   | 10月1・15・22・29日㊤    | 10時40分～11時40分               | 4回2,000円 |
|                       |                        | 産後ヨガ(1～8ヵ月児の母)     | 10月3・10・17・24・31日㊤ | 9時30分～10時30分                | 5回2,500円 |
|                       | 夜ヨガ                    | 10月2・9・16・23日㊤     | 10時45分～11時45分      | 5回3,000円                    |          |
|                       | ヒップホップダンス              | 初心者                | 10月10・17・24日㊤      | 18時30分～19時30分               | 1回600円   |
|                       |                        | 初級・中級              |                    | 19時30分～20時30分               | 3回1,800円 |
|                       | 太極拳                    | 入門                 | 10月2・9・16・23・30日㊤  | 9時30分～10時30分                | 5回2,500円 |
|                       |                        | 初級                 |                    | 10時40分～11時40分               |          |
|                       | ピラティス<br>(からだの歪みの改善)   | 初級                 | 10月2・9・16・23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     | 10月3・10・17・24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！～        | 10月11日㊤                | 10時15分～11時45分      | 1回500円             |                             |          |
|                       | 10月25日㊤                | 15時～16時30分         |                    |                             |          |
| ルーシーダットン<br>(自己全体の体操) | 前半                     | 10月5・12・19・26日㊤    | 9時30分～10時30分       | 4回2,000円                    |          |
|                       | 後半                     |                    | 10時45分～11時45分      |                             |          |
| 硬式テニス無料体験教室           | 小学1～3年生                | 10月7日㊤             | 9時～10時10分          | 無料                          |          |
|                       | 小学4～6年生                |                    | 10時20分～11時30分      |                             |          |
|                       | 初心者18～64歳              |                    | 19時30分～21時         |                             |          |