

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	11月3・17日㊦	14時～15時	無料※	
		ほっとでボディーケア教室	12	12月6・13・20日㊦	10時30分～11時30分	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		
	ヨガ	美スタイルヨガ教室	18	12月4・11・18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			12月6・13・20日㊦		19時～20時
		ちょっとおそヨガ教室			12月7・14・21日㊦		19時30分～20時30分
	バランスボール運動教室		15	12月4・11・18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	12月7・14・21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	12月1・8・15日㊦	19時～20時		
	子連れOKヨガ教室		10	12月13・27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	12月7・21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	11月13日㊦	15時15分～16時15分		2,000円(材料別)
	簡単な生け花		10	11月13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	11月15日㊦	14時～16時		1,000円
和布で季節の飾り物教室		8	11月24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	11月13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	11月15・29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	11月21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	年少～年長	12月3・10・17日㊦	17時～17時45分	3回3,000円 (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		12月3・10・17日㊦	13時45分～14時45分	3回1,500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	12月4・18日㊦	9時45分～10時30分	2回1,000円	
		3カ月～1歳5カ月		10時45分～11時30分		
		1歳6カ月～入園前	12月11・25日㊦	9時45分～10時30分		
	ヨガ	初級	12月3・10・17日㊦	9時30分～10時30分	3回1,500円	
				11時50分～12時50分		
		中級		12月5・12・19・26日㊦	11時55分～12時55分	4回2,000円
				12月6・13・20・27日㊦	13時30分～14時30分	
		ママヨガ (子ども同伴可)		12月3・10・17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)		12月5・12・19・26日㊦	9時30分～10時30分	4回2,000円
	夜ヨガ	12月4・11・18・25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(小学生)	12月5・12・19日㊦	18時30分～19時30分	1回600円 3回1,800円	
	太極拳	入門	12月4・11・18・25日㊦	9時30分～10時30分	4回2,000円	
初級		10時40分～11時40分				
ピラティス	初級	12月4・11・18・25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		12月5・19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		12月5・12・19・26日㊦	19時30分～20時30分	4回3,200円		
笑いヨガ		12月13日㊦	10時15分～11時45分	1回500円		
		12月27日㊦	15時～16時30分			
ルーシーダットン (自己整体の体操)		12月7・14・21日㊦	9時30分～10時30分 10時45分～11時45分	3回1,500円		
硬式テニス体験教室	小学1～3年生	12月9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			