

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 11月5日(休)からユトリーナ蒲郡へ。申し込み順。 ※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 ☎57・0123 | 水中教室 | アクアフィットネス | 12 | 11月7・21日(土) 14時～15時 | 無料* | |
| | | ワンポイント(1人10分程度) | 9 | 毎週(水) 14時～16時 | 無料* | |
| | | ダンシングエアロ(65歳未満) | 12 | 12月3・10・17日(木) 19時～20時 | 3回2,000円 | |
| | | 水中運動教室(65歳未満) | 12 | 12月2・9・16日(水) 10時30分～11時30分 | 3回2,000円 | |
| | ヨガ | 初級 | 20 | 12月1・8・15日(火) 10時30分～11時30分 | 3回2,000円 | |
| | | 初級夜 | 20 | 12月3・10・17日(木) 19時～20時 | | |
| | | 肩こり軽減 | 20 | 12月2・9・16日(水) 10時30分～11時30分 | | |
| | フィットネスフラ | 15 | 12月2・9・16日(水) 13時15分～14時15分 | 3回2,000円 | | |
| | キッズダンス チーム・ジ・ハピ | リトル(4歳から) | 15 | 12月4・11・18日(金) | 16時30分～17時30分 | 3回2,000円 |
| | | 小学生 | 15 | | 17時45分～18時45分 | |
| | 簡単な生け花 | 10 | 12月8日(火) 13時30分～14時30分 | 1回1,400円 | | |
| | インテリア書道(かな、漢字) | 10 | 11月19日(木) 14時～16時 | 1回1,000円 | | |
| | 「作ってみよう」かんたん陶芸教室 | 6 | 11月20日(金) 13時15分～15時15分 | 1回1,000円 | | |
| | 指で書くチョークアート | 6 | 11月26日(木) 10時30分～正午 | 1回1,500円 | | |

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。申し込み順。

| 問合先 | 講座名 | 定員 | とき | 参加費など | |
|-----------------------|------------------------|-------------------|-----------------------|---------------------------------|----------|
| 市民体育センター ☎69・3241 | クラシックバレエ | 幼児科 年少～年長 | 12月7・14・21日(月) | 17時～17時45分 | 3回3,000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 | |
| | 親子でリトミック (わらべうたあそび) | 1歳2カ月～入園前 | 12月1・15日(火) | 9時45分～10時30分 | 2回1,000円 |
| | | 3～13カ月児 | | 10時45分～11時30分 | |
| | 笑いヨガ (笑いの健康呼吸) | | | 12月10・24日(木) 10時15分～11時45分 | 1回500円 |
| | ヨガ | 初級① | | 12月7・14・21日(月) 9時40分～10時40分 | 3回1,500円 |
| | | 初級② | | 12月2・9・16日(水) 11時55分～12時55分 | 3回1,500円 |
| | | 中級 | | 12月3・10・17・24日(木) 13時30分～14時30分 | 4回2,000円 |
| | | ママヨガ① | | 12月7・14・21日(月) 11時～正午 | 3回1,500円 |
| | | ママヨガ② | | 12月2・9・16日(水) 9時30分～10時30分 | 3回1,500円 |
| | | 産後ヨガ(1～8カ月児の母) | | 12月2・9・16日(水) 10時45分～11時45分 | 3回1,800円 |
| | | シニアヨガ(椅子ヨガ) | | 12月3・17日(木) 14時45分～15時30分 | 2回1,000円 |
| | ヒップホップダンス | 小学1～3年生 | 12月2・9・16日(水) | 18時30分～19時30分 | 1回600円 |
| | | 小学4年～中学1年生 | | 19時30分～20時20分 | 3回1,800円 |
| | 太極拳入門 | | | 12月1・8・15・22日(火) 10時15分～11時15分 | 4回2,000円 |
| | ピラティス (からだの歪みの改善) | 初級 | 12月1・8・15・22日(火) | 15時～16時 | 4回2,000円 |
| | | 中級 | | 13時45分～14時45分 | |
| | 骨盤・体幹スタイルアップストレッチ | | | 12月2・9・16日(水) 19時30分～20時30分 | 3回2,100円 |
| ルーシーダットン (自己全体の体操) | 前半 | 12月4・11・18・25日(金) | 9時30分～10時30分 | 4回2,000円 | |
| | 後半 | | 10時45分～11時45分 | | |
| メイクアップ | | | 12月12日(土) 14時～16時 | 1回1,000円 | |
| きもの帯結び教室 | | | 12月2・9日(水) 13時30分～15時 | 2回1,700円 | |