



# ワークヒル土浦講座受講生募集

甲・間ワークヒル土浦(〒300-0027 木田余東台四丁目1-1 ☎826-2622)

- 甲 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望講座を記入して郵送、または郵便はがきを窓口へ直接(月曜休館)
- 乙 12月20日(日)(必着)
- ※1 講座につき1人1枚の申し込み。  
 ※親子の講座はお子さまの氏名(ふりがな)、年齢も記入  
 ◎定員を超えたときは抽選。また、申込人数が少数のときは、中止になることがあります。

| 講座名                      | 講師        | 曜日 | 時間          | 日程        | 回数 | 定員     | 受講料    |
|--------------------------|-----------|----|-------------|-----------|----|--------|--------|
| イージーダンスサイズ               | YOSHIHIKO | 火  | 10:00~11:00 | 1/19~3/29 | 10 | 35人    | 5150円  |
| 託児付きヨガ(1~3歳児親子)          | 川村仁美      | 火  | 11:20~12:10 | 1/26~3/15 | 8  | 15組30人 | 8250円  |
| ジムダイエット~美ボディメイク~         | 苦瓜一斉      | 火  | 11:30~12:30 | 1/19~3/29 | 10 | 10人    | 7000円  |
| 簡単ボクササイズ&ストレッチ           | 高野繭美      | 火  | 13:30~14:30 | 1/19~3/29 | 10 | 35人    | 5150円  |
| コンシャスヨーガ                 | 風間陽子      | 火  | 15:45~17:00 | 1/19~3/29 | 10 | 30人    | 5150円  |
| HIPHOPエクササイズ             | R Y U T A | 火  | 18:50~19:50 | 1/19~3/29 | 10 | 35人    | 5150円  |
| エアロ&体幹トレ ボディシェイプ☆ワークアウト  | 染野友子      | 火  | 20:00~21:00 | 1/19~3/29 | 10 | 35人    | 5150円  |
| ベーシックエアロ水曜               | 石塚美樹      | 水  | 10:00~11:00 | 1/13~3/16 | 10 | 35人    | 5150円  |
| ベビー&ママエアロ(3か月~10か月未満児)*1 | 倉持理佐      | 水  | 11:30~12:30 | 1/13~3/16 | 10 | 30組60人 | 5150円  |
| 陶芸教室(昼間コース)              | 田中アルバ     | 水  | 13:00~15:00 | 1/13~3/23 | 10 | 20人    | 9250円  |
| ボクササイズ ボクシング+エクササイズ      | 鴻田弘       | 水  | 18:50~19:50 | 1/13~3/16 | 10 | 40人    | 5150円  |
| ZUMBA ラテン音楽+ダンスエクササイズ    | 大塚潤       | 水  | 20:00~21:00 | 1/13~3/16 | 10 | 60人    | 5150円  |
| 陶芸教室(夜間コース)              | 田中アルバ     | 木  | 18:30~20:30 | 1/14~3/24 | 10 | 20人    | 9250円  |
| 親子リズムエアロI(2・3歳児)         | 菊地涼子      | 金  | 9:30~10:45  | 1/15~3/25 | 10 | 30組60人 | 5150円  |
| ひさしぶりのピアノ                | 屋代晃代      | 金  | 9:50~10:50  | 1/15~3/18 | 10 | 10人    | 10300円 |
| はじめてのピアノ(初心者)            | 屋代晃代      | 金  | 11:00~12:00 | 1/15~3/18 | 10 | 10人    | 10300円 |
| 親子リズムエアロII(1歳児)*2        | 菊地涼子      | 金  | 11:00~12:15 | 1/15~3/25 | 10 | 30組60人 | 5150円  |
| ボディメイクヨガ~アロマプラス~         | 水野谷香      | 金  | 13:30~14:30 | 1/15~3/25 | 10 | 35人    | 5150円  |
| チビっ子体操(4~6歳児・幼児クラス)      | 戸井田昌教     | 金  | 16:30~17:30 | 1/15~3/18 | 10 | 15人    | 10300円 |
| すっきり爽快エアロ                | 鎌田裕美子     | 金  | 18:50~19:50 | 1/15~3/18 | 10 | 35人    | 5150円  |
| 骨盤シェイプストレッチ              | 苦瓜一斉      | 金  | 20:00~21:00 | 1/15~3/18 | 10 | 35人    | 5150円  |
| バランスコーディネーションリズム&体幹ストレッチ | 藤来真人      | 日  | 18:00~18:50 | 1/17~3/13 | 8  | 30人    | 4100円  |
| デトックスヨガ 老廃物すっきり!溜めない体!   | 永沼彩       | 日  | 19:00~19:50 | 1/17~3/13 | 8  | 40人    | 4100円  |

\*1 首がすわってから \*2 歩行が可能になってから

**ワークヒル土浦**

## クリスマス☆ZUMBA

クリスマスの目に仮装してZUMBAを楽しみませんか? ラテン音楽とダンスを融合させた、新感覚エクササイズ! 初心者大歓迎! 仮装なしでの参加も大丈夫です。

甲・間ワークヒル土浦(☎826-2622)

|   |  |
|---|--|
| <p>と き / 12月24日(木) 19:30~20:50<br/>         ※19:00開場、19:10から写真撮影会</p> <p>と ころ / ワークヒル土浦</p> <p>対 象 / 一般男女</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 講 師 / 大塚 潤(ZUMBAインストラクター)</li> <li>■ 定 員 / 70人(先着順)</li> <li>■ 受講料 / 800円</li> <li>■ 申込方法 / 電話または窓口へ直接(月曜休館)</li> </ul> |
|---|--|