

開館15周年記念 ワークヒルまつり

ワークヒルで活躍する7人のインストラクターによる

フィットネスラリー！

様々なレッスンを短時間で楽しめるのはこの日だけ！

と き／9月29日(日) 午前10時から

対象者／中学生以上

参加料／1000円(ダンスタイムは参加無料)

持ち物／運動ができる服装、室内用シューズ

時間	レッスン	講師
10:00~10:50	ソフトエアロ	鈴木康修
11:00~11:50	ボディメイクヨガ	水野谷 香
12:00~12:50	体幹・フィット	稲毛田 剛
12:50~13:30	ダンスタイム*	多 tsu 也
13:30~14:20	エンジョイエアロ	関 由里
14:30~15:20	ボクササイズ	加藤良子
15:30~16:20	ZUMBA(ズンバ)	大塚 潤
16:30~17:20	骨盤シェイプストレッチ	鈴木康修
17:30~18:20	ジャズ・フィット	多 tsu 也
18:30~19:20	デトックスヨガ	水野谷 香

※ 小学生の方も参加できます

オオクワガタが5名様に
当たる抽選会もあるよ♪
10:30 受付開始
14:00 抽選開始



Free Space

トレーニング室無料開放(中学生以上)
体力測定・骨盤チェック
卓球無料開放
カラオケ無料開放
陶芸作品展示

Food Menu

水郷オリジナル豚角煮カレー	300円
手打ち!常陸秋そば	200円
ワカサギの唐揚げ	150円
鶏の唐揚げ水郷風	100円
サターアンダーギー	100円
かき氷	100円
ポップコーン	100円

ポップコーン&
ドリンク付き前売券
窓口にて販売中!



問 ワークヒル土浦

(〒300-0027 木田余東台4丁目1-1 ☎826-2622)

ワークヒル土浦講座受講生募集

講座名	講師	曜日	時間	期間	回数	定員	受講料
かんたんエアロ&ストレッチ	関 由里	火	10:00~11:00	10/1~12/17	10	35人	5000円
体幹・フィットI~メリハリのある身体に!~	稲毛田 剛	火	11:15~12:00	10/1~12/17	10	30人	5000円
簡単ボクササイズ&骨盤矯正ストレッチ	加藤良子	火	13:30~14:30	10/1~12/17	10	35人	5000円
コンシャスヨーガ	風間陽子	火	15:45~17:00	10/22~12/17	8	30人	4000円
ベーシックエアロ火曜	所 あけみ	火	19:00~20:00	10/1~12/17	10	35人	5000円
体幹・フィットII~メリハリのある身体に!~	稲毛田 剛	火	20:10~20:55	10/1~12/17	10	30人	5000円
ベーシックエアロ水曜	坂下恵美	水	10:00~11:00	10/2~12/4	10	35人	5000円
ボクササイズ(ボクシング+エクササイズ)	加藤良子	水	18:50~19:50	10/2~12/4	10	40人	5000円
ZUMBA(ラテン音楽+ダンスエクササイズ)	大塚 潤	水	20:00~21:00	10/2~12/4	10	40人	5000円
ボディコアダイエット	鈴木康修	木	19:00~19:50	10/3~12/12	8	15人	5000円
骨盤シェイプストレッチ	鈴木康修	木	20:00~20:50	10/3~12/12	8	15人	5000円
ボディメイクヨガ~アロマプラス~	水野谷 香	金	13:30~14:30	10/18~12/20	8	35人	4000円
チビっ子体操(4~7歳児)	戸井田昌教	金	16:30~17:30	10/4~12/13	10	15人	10000円
すっきり爽快エアロ	鎌田裕美子	金	19:00~20:00	10/4~12/13	10	35人	5000円
ジャズ・フィット(ジャズダンス+フィットネス)	多 tsu 也	日	18:00~18:50	10/20~12/15	6	30人	3000円
デトックスヨガ 老廃物スッキリ!溜めない体に!	永沼 彩	日	19:00~19:50	10/20~12/15	6	35人	3000円

申込方法／往復はがきに、希望講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入して郵送、または、郵便はがきを窓口へ持参
※月曜休館。はがき1枚につき1教室

申込締切／9月20日(金)(必着)

※定員を超えたときは抽選。また、申込者が少ない場合は、中止となることがあります。



問 ワークヒル土浦(〒300-0027 木田余東台4丁目1-1 ☎826-2622)