

ワークヒル土浦講座受講生募集

申込方法／往復はがきに、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、希望講座名を記入して郵送、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教室の申し込み

申込締切／9月20日(土)(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。

〒300-0027 木田余東台4丁目1-1 ☎826-2622

講座名	講師	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料
NEW! イージーダンササイズ	YOSHIHIKO	火	10:00~11:00	9/30~12/16	8	35人	4100円
託児付きヨガ(1~3歳児親子)	川村 仁美	火	11:20~12:10	10/7~12/16	7	15組(30人)	7200円
ジムダイエット~美ボディメイク~	稲毛田 剛	火	11:30~12:30	9/30~12/16	8	10人	5150円
簡単ボクササイズ&ストレッチ	高野 繭美	火	13:30~14:30	9/30~12/16	8	35人	4100円
コンシャスヨーガ	風間 陽子	火	15:45~17:00	10/7~12/16	7	30人	3600円
ベーシックエアロ火曜	所 あけみ	火	19:00~20:00	9/30~12/16	8	35人	4100円
体幹・フィット~メリハリのある身体に!~	稲毛田 剛	火	20:10~20:55	9/30~12/16	8	30人	4100円
ベーシックエアロ水曜	坂下 恵美	水	10:00~11:00	10/8~12/17	10	35人	5150円
ベビー&ママエアロ(3ヶ月~10ヶ月未満児) ^{※1}	倉持 理佐	水	11:30~12:30	10/8~12/17	10	30組(60人)	5150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	10/8~12/17	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	10/8~12/17	10	40人	5150円
ひさしぶりのピアノ	屋代 晃代	金	9:50~10:50	10/10~12/12	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	10/10~12/12	10	10人	10300円
親子リズムエアロⅠ(2・3歳児)	菊地 涼子	金	9:30~10:45	10/10~12/12	10	30組(60人)	5150円
親子リズムエアロⅡ(1歳児) ^{※2}	菊地 涼子	金	11:00~12:15	10/10~12/12	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	10/17~12/19	8	35人	4100円
チビっ子体操(4~7歳児)	戸井田昌教	金	16:30~17:30	10/10~12/12	10	15人	10300円
すっきり爽快エアロ	鎌田裕美子	金	18:50~19:50	10/10~12/12	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	10/10~12/12	10	35人	5150円
ジャズ・フィット(ジャズダンス+フィットネス)	阿部 政則	日	18:00~18:50	10/12~12/21	8	30人	4100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	10/12~12/21	8	35人	4100円

※1...首がすわってから ※2...歩行可能になってから

好評につき 今年も開催! ワークヒルまつり

フィットネスラリーや豚角煮カレー・常陸秋そば・かき氷などのフードコーナーやトレーニング室・カラオケの無料開放や陶芸作品展示など内容盛りだくさんで開催します。

ポップコーン&
ドリンク付き前売券
窓口にて販売中!



Food Menu

豚角煮カレー 350円
常陸秋そば 300円
鶏の唐揚げ 150円
かき氷 100円
ほか

ワークヒルで活躍する9人のインストラクターによる

フィットネスラリー!

さまざま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28日(日) 午前10時から

対象者 / 中学生以上

定員 / 1レッスン60人(先着順)

参加料 / 1000円

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	イージーダンササイズ	YOSHIHIKO
11:00~11:50	ボディメイクヨガ	水野谷 香
12:00~12:50	骨盤シェイプストレッチ	苦瓜 一斉
12:50~13:30	ダンスゲーム de 対決タイム (参加無料)	
13:30~14:20	ソフトエアロ	染野 友子
14:30~15:20	体幹・フィット	稲毛田 剛
15:30~16:20	ZUMBA(ズンバ)	大塚 潤
16:30~17:20	ボクササイズ	鴻田 弘
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	永 沼 彩