

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、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18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。

☎ワークヒル土浦(〒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
イージーダンスサイズ	YOSHIHIKO	火	10:00~11:00	9/29~12/22	9	35人	4,650円
託児付きヨガ(1~3歳児親子)	川村仁美	火	11:20~12:10	9/29~12/15	8	15組30人	8,250円
ジムダイエット~美ボディメイク~	苦瓜一斉	火	11:30~12:30	9/29~12/22	9	10人	4,650円
簡単ボクササイズ&ストレッチ	高野繭美	火	13:30~14:30	9/29~12/22	9	35人	4,650円
コンシャスヨーガ	風間陽子	火	15:45~17:00	9/29~12/22	9	30人	4,650円
HIPHOPエクササイズ	R Y U T A	火	18:50~19:50	9/29~12/22	9	35人	4,650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	9/29~12/22	9	35人	4,650円
ベーシックエアロ水曜	石塚美樹	水	10:00~11:00	10/7~12/16	10	35人	5,150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	10/7~12/16	10	30組60人	5,150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	10/7~12/16	10	40人	5,150円
ZUMBAラテン音楽+ダンスエクササイズ	大塚潤	水	20:00~21:00	10/7~12/16	10	60人	5,150円
親子リズムエアロI(2・3歳児)	菊地涼子	金	9:30~10:45	10/9~12/18	10	30組60人	5,150円
ひさしぶりのピアノ	屋代晃代	金	9:50~10:50	10/9~12/11	10	10人	10,300円
はじめてのピアノ(初心者)	屋代晃代	金	11:00~12:00	10/9~12/11	10	10人	10,300円
親子リズムエアロII(1歳児)*2	菊地涼子	金	11:00~12:15	10/9~12/18	10	30組60人	5,150円
ボディメイクヨガ~アロマプラス~	水野谷香	金	13:30~14:30	10/16~12/18	8	35人	4,100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	10/9~12/11	10	15人	10,300円
すっきり爽快エアロ	鎌田裕美子	金	18:50~19:50	10/9~12/11	10	35人	5,150円
骨盤シェイプストレッチ	苦瓜一斉	金	20:00~21:00	10/9~12/11	10	35人	5,150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	10/18~12/20	8	30人	4,100円
デトックスヨガ 老廃物すっきり!溜めない体に!	永沼彩	日	19:00~19:50	10/18~12/20	8	35人	4,100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・ホットドック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
ホットドック150円
鶏の唐揚げ 150円
ポテトフライ100円
ほか

ワークヒルで活躍する8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27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／1,000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	イージーダンスサイズ	YOSHIHIKO
11:00~11:50	ボディメイクヨガ	水野谷香
12:00~12:50	すっきり爽快エアロ	鎌田裕美子
12:50~13:30	ダンスゲームde対決タイム(参加無料)	
13:30~14:20	骨盤シェイプストレッチ	苦瓜一斉
14:30~15:20	HIPHOPエクササイズ	YOSHIHIKO
15:30~16:20	ZUMBA(ズンバ)	大塚潤
16:30~17:20	エアロ&体幹トレ	染野友子
17:30~18:20	ボクササイズ	鴻田弘
18:30~19:20	デトックスヨガ	永沼彩