

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21日(水)(必着)

※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	10/4~12/20	10	35人	5150円
託児付きヨガ(1~3歳児親子)	後藤 仁美	火	11:20~12:10	10/18~12/13	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	10/4~12/20	10	10人	7500円
パンチ&キックエクササイズ I	高野 繭美	火	13:30~14:30	10/4~12/20	10	35人	5150円
コンシャスヨーガ	風間 陽子	火	15:45~17:00	10/4~12/20	10	30人	5150円
HIPHOPエクササイズ	R Y U T A	火	18:50~19:50	10/4~12/20	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	10/4~12/20	10	35人	5150円
ベーシックエアロ水曜	石塚 美樹	水	10:00~11:00	10/5~12/21	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	10/5~12/21	10	30組60人	5150円
パンチ&キックエクササイズ II	鴻田 弘	水	18:50~19:50	10/5~12/21	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	10/5~12/21	10	60人	5150円
ひさしぶりのピアノ	屋代 晃代	金	9:50~10:50	10/7~12/9	10	10人	10300円
親子リズムエアロ I (2・3歳児)	菊地 涼子	金	10:00~11:00	10/7~12/9	10	30組60人	5150円
はじめてのピアノ(初心者)	屋代 晃代	金	11:00~12:00	10/7~12/9	10	10人	10300円
親子リズムエアロ II (1歳児)*2	菊地 涼子	金	11:15~12:15	10/7~12/9	10	30組60人	5150円
インセンスヨガ~アロマプラス~	水野 谷 香	金	13:30~14:30	10/7~12/16	8	35人	4100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	10/7~12/9	10	15人	10300円
すっきり爽快エアロ	鎌田 裕美子	金	18:50~19:50	10/7~12/9	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	10/7~12/9	10	35人	5150円
ステップエクササイズ&ストレッチ	阿部 政 則	日	18:00~18:50	10/16~12/18	8	30人	4100円
ウィークエンドヨガ デトックス+リフレッシュ	永 沼 彩	日	19:00~19:50	10/16~12/11	8	40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・鶏の唐揚げ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
ポップコーン100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25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	イージーダンスサイズ	YOSHIHIKO
11:00~11:50	インセンスヨガ	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	R Y U T A
15:30~16:20	ZUMBA	大塚 潤
16:30~17:20	エアロ&体幹トレ	石塚 美樹
17:30~18:20	キック&パンチエクササイズ	鴻田 弘
18:30~19:20	ウィークエンドヨガ	永 沼 彩