

ワークヒル土浦講座受講生募集

①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)

※はがき1枚につき1人1講座の申し込み。

※親子で受講する講座はお子さんの氏名(ふりがな)、年齢も記入。

②12月20日(火)(必着)

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

③ワークヒル土浦

(〒300-0027 木田余東台四丁目1-1 ☎826-2622)

曜日	講座名	講師	時間	日程	回数	定員	受講料
火	イージーダンササイズ	YOSHIHIKO	10:00~11:00	1/17~3/28	10	35人	5150円
	託児付きヨガ(1~3歳児親子)	後藤 仁美	11:20~12:10	1/17~3/14	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	11:30~12:30	1/17~3/28	10	10人	7500円
	パンチ&キックエクササイズI	高野 繭美	13:30~14:30	1/17~3/28	10	35人	5150円
	コンシャスヨーガ	風間 陽子	15:45~17:00	1/17~3/28	10	30人	5150円
	HIPHOPエクササイズ	R Y U T A	18:50~19:50	1/17~3/28	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	20:00~21:00	1/17~3/28	10	35人	5150円
水	ベーシックエアロ水曜	石塚 美樹	10:00~11:00	1/11~3/15	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	11:30~12:30	1/11~3/15	10	30組60人	5150円
	陶芸教室(昼間コース)	田中アルバ	13:00~15:00	1/11~3/15	10	20人	9250円
	パンチ&キックエクササイズII	鴻田 弘	18:50~19:50	1/11~3/15	10	40人	5150円
	ZUMBA ラテン音楽+ダンスエクササイズ	大塚 潤	20:00~21:00	1/11~3/15	10	60人	5150円
木	陶芸教室(夜間コース)	田中アルバ	18:30~20:30	1/12~3/16	10	20人	9250円
金	ひさしぶりのピアノ	屋代 晃代	9:50~10:50	1/13~3/17	10	10人	10300円
	親子リズムエアロI(2・3歳児)	菊地 涼子	10:00~11:00	1/13~3/24	9	30組60人	4650円
	はじめてのピアノ(初心者)	屋代 晃代	11:00~12:00	1/13~3/17	10	10人	10300円
	親子リズムエアロII(1歳児)*2	菊地 涼子	11:15~12:15	1/13~3/24	9	30組60人	4650円
	インセンスヨガ~アロマプラス~	水野谷 香	13:30~14:30	1/13~3/24	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	16:30~17:30	1/13~3/17	10	15人	10300円
	すっきり爽快エアロ	鎌田 裕美子	18:50~19:50	1/13~3/17	10	35人	5150円
	骨盤シェイプストレッチ	苦瓜 一斉	20:00~21:00	1/13~3/17	10	35人	5150円
日	ステップエクササイズ&ストレッチ	阿部 政則	18:00~18:50	1/15~3/12	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	19:00~19:50	1/15~3/12	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

クリスマスの日に仮装して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。

③ワークヒル土浦(☎826-2622)

と き / 12月25日(日) 午後7時~8時20分
 ※午後6時30分開場、6時40分から
 写真撮影会

ところ / ワークヒル土浦

対 象 / 一般男女

講 師 / 大塚 潤(ZUMBAインストラクター)

定 員 / 70人(先着順)

受講料 / 700円

申込方法 / 電話または窓口へ直接(月曜休館)