

水郷体育館 スポーツプログラム

☎水郷体育館(〒300-0835 大岩田
1051番地 ☎823-4811)

☑往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望プログラムを記入して郵送、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(連名は不可)

☑6月20日(火)(必着)

※定員を超えたときは抽選。また、申込少数の場合は中止となる場合があります。

※木曜日「キッズフットサル(A)、(B)、(C)」は、7月15日(土)(必着)

曜日	講座名	対象	時間	日程	回数	定員	受講料
火	バレーボール	一般女子	10:00~12:00	7/4~9/26	10	40人	6000円
火	ピラティス	一般男女	9:45~10:45	7/4~9/12	9	36人	4700円
火	ママと赤ちゃんの産後体操	2~10か月親子	10:30~11:30	7/4~9/12	8	20組40人	6200円
火	エアロビクス(午前)	一般男女	11:00~12:00	7/4~9/12	9	36人	4700円
火	バランスボール&ストレッチ	一般男女	13:30~14:30	7/4~9/12	9	25人	4700円
火	キッズフラダンス(ケイキ)	4~13歳	17:00~18:00	7/4~9/12	8	25人	6000円
火	エアロビクス(夜間)	一般男女	19:00~20:00	7/4~9/12	9	36人	4700円
火	タイ式ヒーリングエクササイズ	一般男女	20:10~21:00	7/4~9/12	9	30人	4700円
水	うさぎ先生とおやこでリズム♪	1歳半~4歳児親子	9:30~10:15	7/5~9/13	10	25組50人	5200円
New!!	水 シニア体操~誰にでもできる丈夫な体づくり~	一般男女	10:30~11:20	7/5~9/13	10	20人	5200円
水	骨盤調整ストレッチ	一般女子	10:30~11:30	7/5~9/20	8	20人	6000円
水	姿勢改善バランスボール	一般男女	11:40~12:40	7/5~9/13	10	25人	5200円
水	やさしいヨガ	一般男女	14:00~15:00	7/5~9/13	10	35人	5200円
New!!	水 チャレンジ! こども運動教室	4歳~小学1年生	16:30~17:30	7/12~9/20	8	15人	8000円
水	体幹メソッドYoga(初級)	一般男女	18:45~19:45	7/5~9/13	10	45人	5200円
水	体幹メソッドYoga(中級)	一般男女	20:00~21:00	7/5~9/13	10	45人	5200円
木	キッズフットサル(A)	未就学児(4~6歳)	9:00~9:45	7/27~8/24	4	30人	3000円
木	キッズフットサル(B)	小学1、2年生	10:00~10:45	7/27~8/24	4	30人	3000円
木	キッズフットサル(C)	小学3、4年生	11:00~12:00	7/27~8/24	4	30人	3000円
木	ベルビック・ストレッチ	一般男女	9:50~10:50	7/6~9/21	10	20人	7200円
木	ストレッチ&ヨガ	一般男女	11:00~12:00	7/6~9/21	10	45人	5200円
木	骨盤エクササイズ	一般男女	19:00~19:50	7/6~9/21	8	20人	4200円
木	のびのびヨガ	一般男女	20:00~20:50	7/6~9/21	8	20人	4200円
木	ハワイアン・フラ(夜間)	一般女子(16歳以上)	20:00~21:00	7/6~9/14	10	40人	5200円
金	姿勢矯正 うしろ姿美人	一般男女	9:20~10:20	7/14~9/29	10	30人	5200円
金	体幹メソッドYoga(初心者)	一般男女	10:35~11:35	7/7~9/22	10	45人	5200円
金	美骨盤!調整ダンス	一般男女	11:50~12:50	7/7~9/15	8	25人	6000円
金	リラクソスヨガ	一般男女	19:30~20:30	7/7~9/15	10	35人	5200円
金	体幹メソッドYoga(上級)	一般男女	19:00~19:50	7/7~9/15	6	20人	4800円
金	体幹メソッドYoga(初級)	一般男女	20:00~21:00	7/7~9/15	10	45人	5200円
土	ハワイアン・フラ(午前)	一般女子(16歳以上)	10:00~11:00	7/1~9/16	10	40人	5200円
土	キッズHIPHOP(A)	未就学児(4~6歳)	11:15~12:15	7/1~9/16	10	15人	6200円
土	キッズHIPHOP(B)	小学生1~3年生	13:00~14:00	7/1~9/16	10	20人	6200円
土	キッズHIPHOP(C)	小学生4~6年生	14:00~15:00	7/1~9/16	10	20人	6200円
土	健康太極拳・八段錦	一般男女	15:15~16:45	7/1~9/16	10	30人	5200円
New!!	土 リカバリーヨガ	一般男女	19:30~20:30	7/15~9/9	8	30人	4200円
日	ベリーダンス	一般女子	11:00~12:00	7/9~9/17	8	20人	6500円
日	からだ調整ストレッチ&フィットネス	一般男女	18:30~19:20	7/2~9/17	6	25人	3200円
日	燃焼エアロビクス	一般男女	19:30~20:20	7/2~9/17	6	25人	3200円
体験レッスン(申し込みは電話または直接。定員になり次第締め切ります)							
水	シニア体操~誰にでもできる丈夫な体づくり~	一般男女	10:30~11:20	6/14・6/21	1	20人	1回500円
土	リカバリーヨガ	一般男女	19:30~20:30	6/24・7/8	1	30人	1回500円

亀城プラザ フィットネス& カルチャー講座

亀城プラザ(〒300-0043 中央二丁目16-4 ☎824-3121)

- ④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持参
 ※水曜休館。はがき1枚につき1講座の申し込み(連名は不可)
 ※親子の講座はお子様の氏名(ふりがな)、年齢も記入
 ☑6月18日(日)(必着)※定員を超えたときは抽選。また、申込少数の場合は中止となることがあります。

曜日	講座名	対象	時間	日程	回数	定員	受講料※1
月	からだ改善ヨガA	一般男女	9:30~10:30	7/3~9/25	10	20人	5000円
月	からだ改善ヨガB	一般男女	11:00~12:00	7/3~9/25	10	20人	5000円
月	楊名時八段錦太極拳基本講座	一般男女	13:30~15:00	7/3~9/25	10	30人	6000円
月	からだ痩身ヨガ	一般男女	19:30~20:30	7/3~9/25	10	40人	5000円
火	骨盤スリムピラティス	一般男女	19:30~20:30	7/11~9/19	10	40人	5000円
木	うさぎ先生の親子で体操	1歳半~4歳児と保護者	9:45~10:45	7/6~9/21	10	20組40人	5000円
木	らくらく骨盤体操	一般男女	11:10~12:10	7/6~9/21	10	40人	5000円
木	はじめてのハーモニカ※3	一般男女	12:30~13:30	7/6~9/21	8	15人	6800円※2
木	楽しく吹こうハーモニカ※3	一般男女	13:30~14:30	7/6~9/21	8	15人	6800円※2
木	うさぎ先生のチびっこ体操	小学1~3年生	16:30~17:15	7/6~9/21	10	18人	10000円
金	モーニング★ヨガ	一般男女	9:30~10:30	7/7~9/15	10	40人	5000円
金	THE筋トレファイトクラブ	18~50歳位男性	19:30~20:30	7/7~9/15	10	25人	7500円
土	うさぎ先生のチびっこ体操(幼児Aクラス)	4~6歳児	14:00~14:45	7/1~9/16	10	18人	10000円
土	うさぎ先生のチびっこ体操(幼児Bクラス)	4~6歳児	15:00~15:45	7/1~9/16	10	18人	10000円
土	うさぎ先生のチびっこ体操(土曜クラス)	小学1~3年生	16:00~16:45	7/1~9/16	10	18人	10000円

短期講座(下記の講座は開催日当日までに電話または窓口で直接申し込み。※先着順)

火	おやこヨガ	生後5か月~3歳児と保護者	10:30~12:00	7/4、8/1、9/5	20組40人	1回750円
火	アタッチメント・ベビーマッサージ	生後2か月~未歩行児と保護者	10:30~12:00	7/11、8/8、9/12	20組40人	1回750円

※1…受講料は保険料を含む(運動講座のみ) ※2…別途テキスト代あり ※3…初回時にハーモニカを購入可能(要予約)

ワークヒル土浦 第2期講座

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

- ④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持参
 ※月曜休館。はがき1枚につき1講座の申し込み(連名は不可)
 ※親子の講座はお子様の氏名(ふりがな)、年齢も記入
 ☑6月20日(火)(必着)※定員を超えたときは抽選。また、申込少数の場合は中止となることがあります。

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	7/4~9/26	10	25人	5150円
火	託児付きヨガ(1歳~3歳児親子)	後藤仁美	11:20~12:10	7/11~9/12	8	15組30人	8250円
火	パンチ&キックエクササイズI	高野繭美	13:30~14:30	7/4~9/26	10	35人	5150円
火	コンシャスヨガ&自力整体	風間陽子	15:45~17:00	7/4~9/26	10	20人	5150円
火	HIPHOPエクササイズ	R Y U T A	18:50~19:50	7/4~9/26	10	35人	5150円
火	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	7/4~9/26	10	35人	5150円
水	ベーシックエアロ水曜	石塚美樹	10:00~11:00	7/5~9/20	10	35人	5150円
水	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	7/5~9/20	10	30組60人	5150円
水	パンチ&キックエクササイズII	鴻田 弘	18:50~19:50	7/5~9/20	10	40人	5150円
水	ZUMBAラテン音楽+ダンスエクササイズ	大塚 潤	20:00~21:00	7/5~9/20	10	55人	5150円
金	ひさしぶりのピアノ	屋代晃代	9:50~10:50	7/7~9/22	10	10人	10300円
金	親子リズムエアロI(2・3歳児)	菊地涼子	10:00~11:00	7/7~9/22	10	30組60人	5150円
金	はじめてのピアノ(初心者)	屋代晃代	11:00~12:00	7/7~9/22	10	10人	10300円
金	親子リズムエアロII(1歳児)※2	菊地涼子	11:15~12:15	7/7~9/22	10	30組60人	5150円
金	インセンスヨガ~アロマプラス~	水野谷 香	13:30~14:30	7/14~9/29	10	50人	5150円
金	チビっこ体操(4~6歳・幼児クラス)	戸井田昌教	16:30~17:30	7/7~9/22	10	15人	10300円
金	すっきり爽快エアロ	鎌田裕美子	18:50~19:50	7/7~9/22	10	40人	5150円
金	骨盤シェイプストレッチ	倉持正典	20:00~21:00	7/7~9/22	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	7/9~9/17	8	30人	4100円
日	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	7/9~9/17	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