

# ワークヒル土浦 第3期講座

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

- ☑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
- ☑9月20日(水)(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。

| 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 | 10/17~12/19 | 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 | 10/17~12/5  | 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 | 10/17~12/19 | 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 | 10/17~12/19 | 10 | 30人    | 5150円  |
| 火  | HIPHOPエクササイズ             | RYUTA     | 18:50~19:50 | 10/17~12/19 | 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 | 10/17~12/19 | 10 | 35人    | 5150円  |
| 水  | ベーシックエアロ水曜               | 石塚美樹      | 10:00~11:00 | 10/11~12/13 | 10 | 40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 | 10/11~12/13 | 10 | 30組60人 | 5150円  |
| 水  | パンチ&キックエクササイズII          | 倉持正典      | 18:50~19:50 | 10/11~12/13 | 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 | 10/11~12/13 | 10 | 55人    | 5150円  |
| 金  | ひさしぶりのピアノ                | 屋代晃代      | 9:50~10:50  | 10/6~12/15  | 10 | 10人    | 10300円 |
| 金  | はじめてのピアノ(初心者)            | 屋代晃代      | 11:00~12:00 | 10/6~12/15  | 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 | 10/6~12/15  | 10 | 30組60人 | 5150円  |
| 金  | 親子リズムエアロII(1歳児)*2        | 菊地涼子      | 11:15~12:15 | 10/6~12/15  | 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 | 10/6~12/22  | 8  | 50人    | 4100円  |
| 金  | チビっ子体操(4~6歳・幼児クラス)       | 戸井田昌教     | 16:30~17:30 | 10/6~12/15  | 10 | 15人    | 10300円 |
| 金  | すっきり爽快エアロ                | 鎌田裕美子     | 18:50~19:50 | 10/6~12/15  | 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 | 10/6~12/15  | 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 | 10/15~12/10 | 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 | 10/15~12/10 | 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などのフードコーナー、トレーニング室・カラオケの無料開放、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を  
窓口にて販売中!



### Food Menu

|         |      |
|---------|------|
| 豚角煮カレー  | 350円 |
| 鶏の唐揚げ   | 150円 |
| フランクフルト | 100円 |
| ポップコーン  | 100円 |
| ポテトフライ  | 100円 |

ワークヒルで活躍する10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24日(日)午前9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

|             |                      |           |
|-------------|----------------------|-----------|
| 9:00~9:50   | モーニングパンチ&キック         | 高野繭美      |
| 10:00~10:50 | イージーダンササイズ           | 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 | 美姿勢コンディショニング         | 苦瓜一斉      |
| 14:30~15:20 | HIPHOPエクササイズ         | RYUTA     |
| 15:30~16:20 | ZUMBA                | 大塚 潤      |
| 16:30~17:20 | エアロ&体幹トレ             | 染野友子      |
| 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      |