

## ワークヒル土浦 第4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  
☑12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 | 教室名                          | 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 | 1/16~3/27 | 10 | 25人        | 5150円  |
| 火  | 託児付きヨガ(1~3歳児親子)              | 後藤 仁美     | 11:20~12:10 | 1/23~3/20 | 8  | 15組<br>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 | 1/16~3/27 | 10 | 35人        | 5150円  |
| 火  | コンシャスヨーガ&自力整体                | 風間 陽子     | 15:45~17:00 | 1/16~3/27 | 10 | 30人        | 5150円  |
| 火  | HIPHOPエクササイズ                 | R Y U T A | 18:50~19:50 | 1/16~3/27 | 10 | 35人        | 5150円  |
| 火  | エアロ&体幹トレ<br>~ボディシェイプ☆ワークアウト~ | 染野 友子     | 20:00~21:00 | 1/16~3/27 | 10 | 35人        | 5150円  |
| 水  | ベーシックエアロ水曜                   | 石塚 美樹     | 10:00~11:00 | 1/10~3/14 | 10 | 40人        | 5150円  |
| 水  | ベビー&ママエアロ<br>(3か月~10か月未満児)※1 | 倉持 理佐     | 11:30~12:30 | 1/10~3/14 | 10 | 30組<br>60人 | 5150円  |
| 水  | 陶芸教室昼間コース                    | 田中アルバ     | 13:00~15:00 | 1/10~3/14 | 10 | 20人        | 9250円  |
| 水  | パンチ&キックエクササイズⅡ               | 倉持 正典     | 18:50~19:50 | 1/10~3/14 | 10 | 40人        | 5150円  |
| 水  | ZUMBA<br>ラテン音楽+ダンスエクササイズ     | 大塚 潤      | 20:00~21:00 | 1/10~3/14 | 10 | 55人        | 5150円  |
| 木  | 陶芸教室夜間コース                    | 田中アルバ     | 18:30~20:30 | 1/11~3/15 | 10 | 20人        | 9250円  |
| 金  | ひさしぶりのピアノ                    | 屋代 晃代     | 9:50~10:50  | 1/12~3/16 | 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 | 1/12~3/23 | 10 | 30組<br>60人 | 5150円  |
| 金  | はじめてのピアノ(初心者)                | 屋代 晃代     | 11:00~12:00 | 1/12~3/16 | 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 | 1/12~3/23 | 10 | 30組<br>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 | 1/12~3/2  | 8  | 50人        | 4100円  |
| 金  | チビッ子体操(4~6歳・幼児クラス)           | 戸井田昌教     | 16:30~17:30 | 1/12~3/16 | 10 | 15人        | 10300円 |
| 金  | すっきり爽快エアロ                    | 鎌田裕美子     | 18:50~19:50 | 1/12~3/16 | 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 | 1/12~3/16 | 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 | 1/14~3/18 | 8  | 30人        | 4100円  |
| 日  | ウィークエンドヨガ<br>デトックス+リフレッシュ    | 永沼 彩      | 19:00~19:50 | 1/14~3/18 | 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

## 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。

と き/12月20日(水) 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)