

ワークヒル土浦 第1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
☑3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。

曜日	教室名	講師	時間	日程	回数	定員	受講料
火	イージーダンス☆エクササイズ	YOSHIHIKO	10:00~11:00	4/10~6/19	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	4/17~6/12	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	4/10~6/19	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	4/10~6/19	10	30人	5150円
火	ヒップホップエクササイズ&ストレッチ	R Y U T A	18:50~19:50	4/10~6/19	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	4/10~6/19	10	35人	5150円
水	ベーシックエアロ水曜	石塚 美樹	10:00~11:00	4/11~6/20	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	4/11~6/20	10	30組 60人	5150円
水	陶芸教室昼間コース	田中アルバ	13:00~15:00	5/9~7/11	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	4/11~6/20	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	4/11~6/20	10	55人	5150円
木	陶芸教室夜間コース	田中アルバ	18:30~20:30	5/10~7/12	10	20人	9250円
金	ひさしぶりのピアノ	屋代 晃代	9:50~10:50	4/13~6/22	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	4/13~6/22	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	4/13~6/22	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	4/13~6/22	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	4/13~6/22	8	50人	5150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	4/13~6/22	10	15人	10300円
金	すっきり爽快エアロ	鎌田 裕美子	18:50~19:50	4/13~6/22	10	40人	5150円
金	キャンドルヨガ	永 沼 彩	20:00~21:00	4/13~6/22	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	4/8~6/17	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	4/8~6/17	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

ワークヒル土浦キャンドルヨガ体験レッスン

4月から開講するキャンドルヨガ講座の体験レッスンを開催します。照明を落とした部屋の中で、キャンドルを灯しながら行うヨガ。キャンドルの癒し効果で日々の疲れやストレス、心の中のモヤモヤをリセットしませんか？

と き / 3月23日(金) 午後8時~9時
と ころ / ワークヒル土浦
定 員 / 40人(先着順)
受 講 料 / 500円
申 込 方 法 / 電話または直接(月曜休館)