

# 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23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	イージーダンス☆エクササイズ	YOSHIHIKO	10:00~11:00	10/16~12/18	10	25人	5150円	
	託児付きヨガ(1歳~3歳児親子)	後藤仁美	11:20~12:10	10/16~12/4	8	15組30人	8250円	
	パンチ&キックエクササイズI	高野繭美	13:30~14:30	10/16~12/18	10	35人	5150円	
	コンシャスヨガ&自力整体	風間陽子	15:45~17:00	10/16~12/18	10	30人	5150円	
	ヒップホップエクササイズ&ストレッチ	RYUTA	18:50~19:50	10/16~12/18	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	10/16~12/18	10	35人	5150円	
水	ベーシックエアロ水曜	石塚美樹	10:00~11:00	10/10~12/12	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	10/10~12/12	10	30組60人	5150円	
	パンチ&キックエクササイズII	倉持正典	18:50~19:50	10/10~12/12	10	35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	10/10~12/12	10	55人	5150円	
金	ひさしぶりのピアノ	屋代晃代	9:50~10:50	10/12~12/21	10	10人	10300円	
	はじめてのピアノ(初心者)	屋代晃代	11:00~12:00	10/12~12/21	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	10/12~12/21	10	30組60人	5150円	
	親子リズムエアロII(1歳児)*2	菊地涼子	11:15~12:15	10/12~12/21	10	30組60人	5150円	
	インセンスヨガ~アロマプラス~	水野谷香	13:30~14:30	10/12~12/21	8	35人	4100円	
	チビッ子体操(4~6歳・幼児クラス)	戸井田昌教	16:30~17:30	10/12~12/21	10	15人	10300円	
	すっきり爽快エアロ	鎌田裕美子	18:50~19:50	10/12~12/21	10	35人	5150円	
	キャンドルヨガ	永沼彩	20:00~21:00	10/12~12/21	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	10/14~12/16	8	35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	10/14~12/16	8	35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・卓球の無料開放、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!



ワークヒルで活躍する8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23日(日)10:00~18:00

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

10:00~10:50	イージーダンス☆エクササイズ	YOSHIHIKO
11:00~11:50	インセンスヨガ~アロマプラス~	水野谷 香
12:00~12:50	すっきり爽快エアロ	鎌田裕美子
12:50~13:20	みんなで一緒に楽しもう! 頭の活性化運動	阿部政則
13:30~14:20	エアロ&体幹トレ	染野友子
14:30~15:20	ウィークエンドヨガ	永沼 彩
15:30~16:20	ZUMBA	大塚 潤
16:30~17:20	ヒップホップエクササイズ &ストレッチ	RYUTA