

ワークヒル土浦 第4期講座

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

- ☑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(木)(必着)
- ※定員を超えたときは抽選。また、申し込み少数の場合は中止となることがあります。

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	1/8~3/26	10	25人	5150円
	託児付きヨガ(1~3歳児親子)	後藤 仁美	11:20~12:10	1/22~3/19	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	1/8~3/26	10	35人	5150円
	コンシャスヨーガ&自力整体	風間 陽子	15:45~17:00	1/8~3/26	10	30人	5150円
	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	1/8~3/26	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	1/8~3/26	10	35人	5150円
水	ベーシックエアロ水曜	石塚 美樹	10:00~11:00	1/16~3/20	10	40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	1/16~3/20	10	30組 60人	5150円
	陶芸教室昼間コース	田中アルバ	13:00~15:00	1/9~3/13	10	20人	9250円
	パンチ&キックエクササイズ II	倉持 正典	18:50~19:50	1/16~3/20	10	40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	1/16~3/20	10	55人	5150円
木	陶芸教室夜間コース	田中アルバ	18:30~20:30	1/10~3/14	10	20人	9250円
金	ひさしぶりのピアノ	屋代 晃代	9:50~10:50	1/11~3/15	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	1/11~3/15	10	30組 60人	5150円
	はじめてのピアノ(初心者)	屋代 晃代	11:00~12:00	1/11~3/15	10	10人	10300円
	親子リズムエアロ II (1歳児)※2	菊地 涼子	11:15~12:15	1/11~3/15	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	1/11~3/22	9	50人	4650円
	チビっ子体操(4~6歳・幼児クラス)	戸井田昌教	16:30~17:30	1/11~3/15	10	15人	10300円
	すっきり爽快エアロ	鎌田裕美子	18:50~19:50	1/11~3/15	10	40人	5150円
	キャンドルヨガ	永 沼 彩	20:00~21:00	1/11~3/15	10	40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	1/20~3/17	8	35人	4100円
	ウィークエンドヨガ	永 沼 彩	19:00~19:50	1/20~3/17	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

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19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/60人(先着順)
受 講 料/700円
申 込 方 法/電話または直接(月曜休館)

