

# ワークヒル土浦 第1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
- ☑3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	イージーダンス☆エクササイズ	YOSHIHIKO	10:00~11:00	4/9~6/25	10	25人	5150円
	託児付きヨガ(1~3歳児親子)	染野友子	11:20~12:10	4/9~6/18	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	4/9~6/25	10	35人	5150円
	コンシャスヨガ&自力整体	風間陽子	15:45~17:00	4/9~6/25	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	4/9~6/25	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	4/9~6/25	10	35人	5150円
水	ベーシックエアロ水曜	石塚美樹	10:00~11:00	4/10~6/26	10	40人	5150円
	ベビー&ママエアロ※1 (3か月~10か月未満児)	倉持理佐	11:30~12:30	4/10~6/26	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	5/15~7/17	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	4/10~6/26	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	4/10~6/26	10	55人	5150円
木	陶芸教室夜間コース	田中アルバ	18:30~20:30	5/16~7/18	10	20人	9250円
金	ひさしぶりのピアノ	屋代晃代	9:50~10:50	4/12~6/21	10	10人	10300円
	はじめてのピアノ(初心者)	屋代晃代	11:00~12:00	4/12~6/21	10	10人	10300円
	親子リズムエアロ(1~3歳児)※2	菊地涼子	10:00~11:00	4/12~6/21	10	30組 60人	5150円
	NEW!! 呼吸&ゴムバンド体操	菊地涼子	11:15~12:15	4/12~6/21	10	20人	5150円
	インセンスヨガ~アロマプラス~	水野谷 香	13:30~14:30	4/12~6/21	10	50人	5150円
	チビッ子体操(4~6歳・幼児クラス)	戸井田昌教	16:30~17:30	4/12~6/21	10	15人	10300円
	すっきり爽快エアロ	鎌田裕美子	18:50~19:50	4/12~6/21	10	40人	5150円
	キャンドルヨガ	永沼 彩	20:00~21:00	4/12~6/21	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	4/14~6/23	8	30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	4/14~6/23	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

## ~心と体のリラクゼーションプログラム~

### 呼吸&ゴムバンド体操 体験講座

ゴムバンドを使ったかんたん体操。深〜くゆったりとした腹式呼吸に合わせゆっくりと体を動かし血行をよくします。ゴムバンドで優しい負荷をかけて運動効果を高めます。終わったあとの気持ち良さを体験してみてください。

日時/3月15日(金) 午前11時15分~午後0時15分

講師/菊地涼子さん

持ち物/運動できる服装、飲み物、タオル

定員/20人(先着順)

受講料/500円

申込方法/電話または直接