

ワークヒル土浦 第2期講座

問ワークヒル土浦 ☎826-2622
〒300-0027 木田余東台四丁目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、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
☑6月20日(木)(必着)
※定員を超えたときは抽選。また、申込少数のとき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 | 7/2~9/10 | 9 | 35人 | 4650円 |
| | 託児付きヨガ(1~3歳児親子) | 山口裕希 | 11:20~12:10 | 7/2~9/3 | 8 | 15組30人 | 8250円 |
| | 美 body kick exercise | 高野繭美 | 13:30~14:30 | 7/2~9/10 | 9 | 35人 | 4650円 |
| | コンシャスヨガ&自力整体 | 風間陽子 | 15:45~17:00 | 7/2~9/10 | 9 | 30人 | 4650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 | 7/2~9/10 | 9 | 35人 | 4650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 | 7/2~9/10 | 9 | 35人 | 4650円 |
| 水 | エアロビクス水曜 | 石塚美樹 | 10:00~11:00 | 7/10~9/18 | 10 | 40人 | 5150円 |
| | ベビー&ママエアロ(3~10か月未満児) ^{※1} | 倉持理佐 | 11:30~12:30 | 7/10~9/18 | 10 | 30組60人 | 5150円 |
| | パンチ&キックエクササイズ | 倉持正典 | 18:50~19:50 | 7/10~9/18 | 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 | 7/10~9/18 | 10 | 55人 | 5150円 |
| 金 | ひさしぶりのピアノ | 屋代晃代 | 9:50~10:50 | 7/12~9/20 | 10 | 10人 | 10300円 |
| | はじめてのピアノ(初心者) | 屋代晃代 | 11:00~12:00 | 7/12~9/20 | 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 | 7/12~9/20 | 10 | 30組60人 | 5150円 |
| | 呼吸&ゴムバンド体操 | 菊地涼子 | 11:15~12:15 | 7/12~9/20 | 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 | 7/12~9/20 | 9 | 40人 | 4650円 |
| | チビッ子体操(4~6歳・幼児クラス) | 戸井田昌教 | 16:30~17:30 | 7/12~9/20 | 10 | 15人 | 10300円 |
| | すっきり爽快エアロ | 鎌田裕美子 | 18:50~19:50 | 7/12~9/20 | 10 | 40人 | 5150円 |
| | キャンドルヨガ | 永沼 彩 | 20:00~21:00 | 7/12~9/20 | 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 | 7/7~9/8 | 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 | 7/7~9/8 | 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

Summer ☆ ZUMBA

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!どなたでも参加出来ます。

と き/7月13日(土) 午後3時~4時
(午後2時30分開場)

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(前売500円)

申込方法/電話または直接

※6月12日(水)より受付開始