

水郷テニスコート 硬式テニス教室

問水郷テニスコート(☎824-0880
〒300-0835 大岩田580)

対高校生以上

申往復はがきに、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、希望教室(曜日)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教室の申し込み(連名は不可)

☑9月20日(金)(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	教室名	時間	日程	回数	定員	受講料*1
火	初心初中級【基本・応用】	19:30~21:00	10/8~12/17	8	40人	6100円
水	中級【試合想定】	19:30~21:00	10/2~11/20	8	24人	9100円
木	初心初中級【基本・応用】	19:30~21:00	10/3~11/21	8	40人	6100円
金	初心初級【基本の習得】	10:00~11:30	10/4~12/6	10	40人	7600円

*1…保険料を含む

ワークヒル土浦 第3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)

申往復はがきに住所、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

☑9月20日(金)(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	カラダすっきり!ストレッチヨガ	山口裕希	11:20~12:10	10/1~12/24	10	30人	5200円
	美 body kick exercise	高野繭美	13:30~14:30	10/1~12/24	10	35人	5200円
	コンシャスヨーガ&自力整体	風間陽子	15:45~17:00	10/1~12/24	10	30人	5200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	10/1~12/24	10	35人	5200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	10/1~12/24	10	35人	5200円
水	エアロビクス水曜	石塚美樹	10:00~11:00	10/9~12/18	10	40人	5200円
	ベビー&ママエアロ(3~10か月未満児)*2	倉持理佐	11:30~12:30	10/9~12/11	10	30組60人	5200円
	パンチ&キックエクササイズ	倉持正典	18:50~19:50	10/9~12/11	10	40人	5200円
	ZUMBA ラテン音楽+ダンスエクササイズ	大塚 潤	20:00~21:00	10/9~12/11	10	55人	5200円
金	ひさしぶりのピアノ	屋代晃代	9:50~10:50	10/11~12/13	10	10人	10500円
	はじめてのピアノ(初心者)	屋代晃代	11:00~12:00	10/11~12/13	10	10人	10500円
	親子リズムエアロ(1~3歳児)*3	菊地涼子	10:00~11:00	10/11~12/13	10	30組60人	5200円
	呼吸&ゴムバンド体操	菊地涼子	11:15~12:15	10/11~12/13	10	20人	5200円
	インセンスヨガ〜アロマプラス〜	水野谷 香	13:30~14:30	10/11~12/20	8	40人	4100円
	チビっ子体操(4~6歳・幼児クラス)	戸井田昌教	16:30~17:30	10/11~12/13	10	15人	10500円
	すっきり爽快エアロ	鎌田裕美子	18:50~19:50	10/11~12/13	10	40人	5200円
	キャンドルヨガ	永沼 彩	20:00~21:00	10/11~12/13	10	35人	5200円
	ステップエクササイズ&ストレッチ	阿部政則	18:00~18:50	10/20~12/15	8	35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	10/20~12/15	8	40人	4100円

*2…首がすわってから *3…歩行が可能になってから