

## ワークヒル土浦 第4期講座

問ワークヒル土浦(〒300-0027 木田  
余東台四丁目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  
☑12月20日(金)(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	New らくらくシニア体操	戸井田昌教	10:00~11:00	1/7~3/24	9	30人	4700円
	カラダすっきり!ストレッチヨガ	山口裕希	11:20~12:10	1/7~3/24	9	30人	4700円
	美body kick exercise	高野繭美	13:30~14:30	1/7~3/24	9	35人	4700円
	コンシャスヨーガ&自力整体	風間陽子	15:45~17:00	1/7~3/24	9	30人	4700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	1/7~3/24	9	35人	4700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	1/7~3/24	9	35人	4700円
水	エアロビクス水曜	石塚美樹	10:00~11:00	1/15~3/18	10	40人	5200円
	ベビー&ママエアロ (歩行開始前の0歳児)	倉持理佐	11:30~12:30	1/15~3/18	10	20組 40人	5200円
	陶芸教室 昼間コース	田中アルバ	13:00~15:00	1/15~3/18	10	20人	9400円
	パンチ&キックエクササイズ	倉持正典	18:50~19:50	1/15~3/18	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	1/15~3/18	10	60人	5200円
木	陶芸教室 夜間コース	田中アルバ	18:30~20:30	1/16~3/19	10	20人	9400円
金	ひさしぶりのピアノ	屋代晃代	9:50~10:50	1/10~3/13	10	10人	10500円
	はじめてのピアノ(初心者)	屋代晃代	11:00~12:00	1/10~3/13	10	10人	10500円
	親子リズムエアロ <sup>※1</sup>	菊地涼子	10:00~11:00	1/10~3/27	10	20組 40人	5200円
	呼吸&ゴムバンド体操	菊地涼子	11:15~12:15	1/10~3/27	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	1/10~3/13	10	50人	5200円
	チビっ子体操(4~6歳幼児クラス)	戸井田昌教	16:30~17:30	1/10~3/13	10	15人	10500円
	すっきり爽快エアロ	鎌田裕美子	18:50~19:50	1/10~3/13	10	40人	5200円
	キャンドルヨガ	永沼 彩	20:00~21:00	1/10~3/13	10	35人	5200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	1/19~3/15	8	35人	4100円
	ウィークエンドヨガ	永沼 彩	19:00~19:50	1/19~3/15	8	40人	4100円

※1…歩行が可能になってから

## らくらくシニア体操 体験講座

かんたんな動作で体力づくりをしながら無理なく楽しく運動と脳の活性化をしてみませんか?どなたでも参加できます。

と き/12月10日(火) 午前10時~11時

と ころ/ワークヒル土浦

講 師/戸井田昌教

定 員/30人(先着順)

受講料/500円

持ち物/運動用の服、室内用シューズ、飲み物、タオル

申込方法/電話または窓口へ直接(月曜休館)