

ワークヒル土浦 第1期講座

☎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
- ☑3月20日(金)(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	講座名	対象	時間	日程	回数	定員	受講料
火	らくらくシニア体操	一般男女	10:00~11:00	4/7~6/16	10	30人	5200円
	カラダすっきり!ストレッチヨガ	一般男女	11:20~12:20	4/7~6/16	10	30人	5200円
	美 body kick exercise	一般男女	13:30~14:30	4/7~6/16	10	35人	5200円
	コンシャスヨーガ&自力整体	一般男女	15:45~17:00	4/14~6/30	10	30人	5200円
	ヒップホップエクササイズ&ストレッチ	一般男女	18:50~19:50	4/7~6/16	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~	一般男女	20:00~21:00	4/7~6/16	10	35人	5200円
水	エアロビクス水曜	一般男女	10:00~11:00	4/1~6/24	10	40人	5200円
	よちよちわんぱく親子ビクス*	1歳以上の未就 園児と保護者	11:30~12:30	4/8~6/17	8	15組 30人	4100円
	陶芸教室昼間コース	一般男女	13:00~15:00	5/13~7/15	10	20人	9400円
	パンチ&キックエクササイズ	一般男女	18:50~19:50	4/8~6/24	10	40人	5200円
	ZUMBA ~ラテン音楽+ダンスエクササイズ~	一般男女	20:00~21:00	4/8~6/24	10	60人	5200円
木	陶芸教室夜間コース	一般男女	18:30~20:30	5/14~7/16	10	20人	9400円
金	ひさしぶりのピアノ	一般男女	9:50~10:50	4/10~6/26	10	10人	10500円
	やさしいピラティス	一般男女	10:00~11:00	4/10~6/26	10	30人	5200円
	はじめてのピアノ(初心者)	一般男女	11:00~12:00	4/10~6/26	10	10人	10500円
	赤ちゃん親子ビクス	歩行開始前の 0歳児親子	11:45~12:45	4/10~6/19	8	15組 30人	4100円
	インセンスヨガ~アロマプラス~	一般男女	13:30~14:30	4/10~6/26	10	50人	5200円
	チビっ子体操	未就学児 (4~6歳)	16:30~17:30	4/10~6/26	10	15人	10500円
	すっきり爽快エアロ	一般男女	18:50~19:50	4/10~6/26	10	40人	5200円
	キャンドルヨガ	一般男女	20:00~21:00	4/10~6/26	10	35人	5200円
日	ステップエクササイズ&ストレッチ	一般男女	18:00~18:50	4/12~6/21	8	25人	4100円
	ウィークエンドヨガ ~デトックス+リフレッシュ~	一般男女	19:00~19:50	4/12~6/21	8	40人	4100円

※…歩行が可能になってから