

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