

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)

☑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(日)(必着)
※定員を超えたときは抽選。また、申し込み少数のとき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	10/6~12/22	10	25人	5200円
	カラダすっきり!ストレッチヨガ	一般男女	11:30~12:30	10/6~12/22	10	30人	5200円
	美 body kick exercise	一般男女	13:30~14:30	10/6~12/22	10	25人	5200円
	コンシャスヨーガ&自力整体	一般男女	15:45~17:00	10/6~12/22	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	10/6~12/22	10	25人	5200円
New!!	やわらか体幹エクササイズ	一般男女	20:00~21:00	10/6~12/22	10	25人	5200円
水	エアロビクス水曜	一般男女	10:00~11:00	10/14~12/16	10	25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その親	11:30~12:30	10/7~12/23	8	10組 20人	4100円
	パンチ&キックエクササイズ	一般男女	18:40~19:40	10/14~12/16	10	25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	10/14・28、11/11・25、12/9	5	25人	2600円
	ZUMBA®※ ~ラテン音楽+ダンスエクササイズ~	一般男女	20:00~21:00	10/21、11/4・18、12/2・16	5	25人	2600円
金	ひさしぶりのピアノ	一般男女	9:50~10:50	10/16~12/18	10	10人	10500円
	やさしいピラティス	一般男女	10:00~11:00	10/16~12/18	10	30人	5200円
	はじめてのピアノ(初心者)	一般男女	11:00~12:00	10/16~12/18	10	10人	10500円
	赤ちゃん親子ビクス	歩行開始前の0歳児とその親	11:45~12:45	10/16~12/18	8	10組 20人	4100円
	インセンスヨガ~アロマプラス~	一般男女	13:30~14:30	10/16~12/18	10	30人	5200円
New!!	趣味で楽しむピアノ	一般男女	14:00~15:00	10/16~12/18	10	10人	10500円
土	チビっ子体操	4~6歳の未就学児	16:30~17:30	10/16~12/18	10	12人	10500円
	すっきり爽快エアロ	一般男女	18:50~19:50	10/16~12/18	10	25人	5200円
	キャンドルヨガ	一般男女	20:00~21:00	10/16~12/18	10	30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	10/11~12/13	8	25人
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	10/11~12/13	8	30人	4100円

※…ZUMBAの申し込みは、①・②いずれか一方のみ