

勤労青少年ホーム 後期講座

問勤労青少年ホーム(☎822-7921)

☑市内在住または在勤の35歳以下の方を優先

☑電話または直接(月曜・祝日休館、火～金曜日は午後1時～9時、土・日曜日は午前9時～午後5時の受け付け)

☑9月12日(日)

※申込人数が定員の半数未満の場合は、中止となることがあります。

曜日	講座名	講師	時間	日程	回数	定員	教材費
火	やさしい手編	稲葉幸子	18:30~20:30	10/5~3/29	17	6人	1000円
水	ピラティス&ヨガ	普入圭実子	18:30~20:00	10/6~3/23	17	11人	3000円
	茶道	奥村征子	18:30~20:30	10/6~3/23	17	6人	8000円
木	書道	柴沼秀風	18:30~20:00	10/7~3/17	12	11人	—
	着付	桜井定子	18:30~20:30	10/7~3/17	17	6人	5000円
	料理	谷村貴子	18:30~20:30	10/14~3/17	15	12人	15000円
	骨盤・姿勢調整エクササイズ	嶽本伸敏	19:00~20:00	10/7~12/16	6	11人	—
金	リラックス・ヨガ	横瀬怜子	18:30~19:30	10/8~3/25	12	11人	500円
	フラワーアレンジメント	長田登志子	19:00~20:30	10/8~3/25	17	12人	20000円
土	ZUMBA(ズンバ)	大塚 潤	10:30~11:30	10/9~3/12	17	30人	—
	ピラティス&ヨガ	普入圭実子	10:30~12:00	10/9~3/26	17	11人	3000円
	やさしい英会話	マリア・クリスティナ	13:00~14:30	10/9~3/12	15	11人	—
	英会話*	マリア・クリスティナ	13:00~14:30 14:45~16:15	10/9~3/12	18	11人	—
	やさしいバレエ	普入圭実子	15:30~17:00	10/9~3/26	17	11人	4000円
日	ゆるゆるYOGA	渡辺由美子	11:00~12:00	10/3~3/20	17	11人	—

※日によって開催時間が異なります。

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)

※親子の講座は子どもの氏名(ふりがな)、年齢も記入

☑9月20日(月)(必着)

※定員を超えたときは抽選。なお、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	10/5~12/14	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	10/5~12/14	10	30人	5200円	
	美 body kick exercise	一般男女	13:30~14:30	10/5~12/14	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	10/5~12/14	10	30人	5200円	
	やわらか体幹エクササイズ	一般男女	20:00~21:00	10/5~12/14	10	25人	5200円	
水	エアロビクス水曜	一般男女	10:00~11:00	10/6~12/15	10	25人	5200円	
	よちよちわんぱく親子ビクス	1歳以上の 未就園児と保護者	11:30~12:30	10/6~12/15	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	10/6~12/15	10	25人	5200円	
	ZUMBA③* ~ラテン音楽+ダンスエクササイズ~	一般男女	20:00~21:00	10/6~12/8	5	25人	2600円	
金	ZUMBA⑥* ~ラテン音楽+ダンスエクササイズ~	一般男女	20:00~21:00	10/13~12/15	5	25人	2600円	
	ひさしぶりのピアノ	一般男女	9:50~10:50	10/15~12/17	10	10人	10500円	
	はじめてのピアノ(初心者)	一般男女	11:00~12:00	10/15~12/17	10	10人	10500円	
	赤ちゃん親子ビクス	0歳児と保護者	11:45~12:45	10/15~12/3	8	10組20人	4100円	
	趣味で楽しむピアノ	一般男女	14:00~15:00	10/15~12/17	10	10人	10500円	
	チビッツ体操	未就学児(4~6歳)	16:30~17:30	10/15~12/17	10	12人	10500円	
	すっきり爽快エアロ	一般男女	18:50~19:50	10/15~12/17	10	25人	5200円	
	キャンドルヨガ	一般男女	20:00~21:00	10/15~12/17	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	10/17~12/12	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	10/17~12/12	8	30人	4100円

※ZUMBAの申し込みは、③・⑥いずれか一方のみ