

令和7年度 ワークヒル土浦 第3期講座 受講生募集

No.	講 座 名	講 師 名	曜 日	時 間：対 象	定 員	受 講 料	回 数	予 定 期 間
1	らくらくシニア体操火曜	戸井田 昌 教	火	10:00～11:00 一 般 男 女	25人	4,100円	8回	10/7～12/16
2	カラダすっきり！ ストレッチヨガ	川 又 千 華		11:30～12:30 一 般 男 女	40人	4,100円	8回	10/7～12/16
3	リズムキック exercise	高 野 繭 美		13:30～14:30 一 般 男 女	40人	4,100円	8回	10/7～12/16
4	コンシャスヨーガ & 自力整 体	風 間 陽 子		15:45～17:00 一 般 男 女	40人	4,100円	8回	10/7～12/16
5	エアロ & コンディショニング	関 由 里		19:30～20:30 一 般 男 女	40人	4,100円	8回	10/7～12/16
6	エアロピクス水曜	石 塚 美 樹	水	10:00～11:00 一 般 男 女	40人	5,200円	10回	10/8～12/17
7	楽しいピアノ 【初級～中級】	屋 代 晃 代		10:00～11:00 一 般 男 女	10人	10,500円	10回	10/8～12/17
8	NEW ペルヴィス®ワーク	坂 口 悦 子		11:30～12:30 一 般 男 女	30人	4,100円	8回	10/8～12/10
9	パンチ&キックス エクスサイズ	倉 持 正 典		18:40～19:40 一 般 男 女	40人	5,200円	10回	10/8～12/17
10	Z U M B A ～ラテン音楽+ダンスエクササイズ～	大 塚 潤		20:00～21:00 一 般 男 女	60人	5,200円	10回	10/8～12/17
11	らくらくシニア体操金曜	戸井田 昌 教	金	10:00～11:00 一 般 男 女	25人	5,200円	10回	10/10～12/12
12	からだバー®エクササイズ ～しなやかな体づくり～	坂 口 悦 子		11:30～12:30 一 般 男 女	20人	5,200円	10回	10/10～12/19
13	ひさしぶりのピアノ 【中級～上級】	屋 代 晃 代		9:50～10:50 一 般 男 女	10人	10,500円	10回	10/10～12/12
14	やさしいピアノ 【初級】	屋 代 晃 代		11:00～12:00 一 般 男 女	10人	10,500円	10回	10/10～12/12
15	趣味で楽しむピアノ 【初級～上級】	屋 代 晃 代		14:00～15:00 一 般 男 女	10人	10,500円	10回	10/10～12/12
16	キ ッ ズ 運 動 ～運動が好きに、身体も心も強くなる～	戸井田 昌 教		16:30～17:30 未就学児(4～6歳)	12人	10,500円	10回	10/10～12/12
17	すっきり爽快エアロ	鎌 田 裕 美 子		18:50～19:50 一 般 男 女	40人	5,200円	10回	10/10～12/12
18	キャンドルヨガ	永 沼 彩		20:00～21:00 一 般 男 女	40人	5,200円	10回	10/10～12/12
19	STEP & ストレッチ	阿 部 政 則	日	18:00～18:50 一 般 男 女	25人	4,100円	8回	10/5～12/14
20	ウィークエンドヨガ ～デトックス+リフレッシュ～	永 沼 彩		19:10～20:00 一 般 男 女	40人	4,100円	8回	10/5～12/14

- ※ 「らくらくシニア体操講座」の申し込みは、火曜日が金曜日のいずれか1講座のみです。重複しての申し込みはできません。
「ピアノ講座」の申し込みは、いずれか1講座のみです。重複しての申し込みはできません。
「キッズ運動講座」の申し込みは、年齢が講座開始時点で4歳以上となります。
「からだバー®エクササイズ講座」のからだバー®は、当日無料貸し出しいたします。

【申込方法】

郵送の場合/往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・希望講座を記入のうえ郵送して下さい。

窓口の場合/郵便はがきを窓口を持参してお申し込み下さい。休館日：月曜(祝日の場合は、翌営業日休館)

※ はがき1枚につき1講座の申し込み(連名は不可)

定員を超えた場合は抽選。なお、申込み少数の場合は中止となることがあります。

抽選結果や開講の可否は、はがきでお知らせします。

【申込期間】 令和7年8月19日(火) ～ 同年9月19日(金) 必着

【問合せ・申込先】 ワークヒル土浦 TEL 029-826-2622

〒300-0027 土浦市木田余東台4丁目1-1