

令和7年度 ワークヒル土浦 第4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	5,200円	10回	1/6～3/24
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	5,200円	10回	1/6～3/24
3	リズムキック exercise	高 野 繭 美		13:30～14:30 一 般 男 女	40人	5,200円	10回	1/6～3/24
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	5,200円	10回	1/6～3/24
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	5,200円	10回	1/6～3/24
6	エアロビクス水曜	石 塚 美 樹	水	10:00～11:00 一 般 男 女	40人	5,200円	10回	1/7～3/18
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	1/7～3/18
8	ペルヴィス®ワーク ～骨盤から全身を整える運動～	坂 口 悦 子		11:30～12:30 一 般 男 女	30人	4,100円	8回	1/14～3/18
9	陶芸教室 昼間コース	田 中 アルバ		13:00～14:30 一 般 男 女	20人	10,500円	10回	1/7～3/18
10	パンチ&キック エクササイズ	倉 持 正 典		18:40～19:40 一 般 男 女	40人	5,200円	10回	1/7～3/18
11	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	1/7～3/18
12	陶芸教室 夜間コース	田 中 アルバ	木	18:30～20:00 一 般 男 女	20人	10,500円	10回	1/8～3/19
13	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	1/9～3/13
14	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	1/9～3/13
15	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	1/9～3/20
16	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	1/9～3/20
17	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	1/9～3/20
18	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	日	16:30～17:30 未就学児(4～6歳)	12人	10,500円	10回	1/9～3/13
19	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	1/9～3/13
20	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	1/9～3/13
21	S T E P & 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	1/18～3/15
22	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	1/18～3/15

※ 「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。

「陶芸講座」の申し込みは、水曜日が木曜日のいずれか1講座のみです。重複しての申し込みはできません。

「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11月18日（火） ～ 同年12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