

ワークヒル土浦講座 内容&持ち物一覧

No.	講 座 名	講 師 名	内 容	持ち物
1 12	らくらくシニア体操 (火曜・金曜)	戸井田 昌 教	かんたんな動作運動で体力づくりをしながら動ける体を 手に入れ脳の活性化にもつながります。無理なく楽しくど なたでも参加いただけます。	室内用シューズ 水分・タオル ヨガマット
2	カラダすっきり！ ストレッチヨガ	川 又 千 華	ストレッチの要素を取り入れたヨガのポーズで日頃使わ れていない筋肉に無理なく刺激を促します。初級者向けの レッスンです。	水分・タオル ヨガマット
3	リズム キック exercise	高 野 繭 美	フィットネス+格闘技+ダンス 筋コンディショニング&格闘技系ダンスエクササイズ!! 有酸素運動&キックボクシングや空手などダンスムーブも 含めた格闘技系ダンスエクササイズです。楽しみながら格 好良く美しくボディシェイプ!!	室内用シューズ 水分・タオル ヨガマット
4	コンシャスヨーガ & 自力整 体	風 間 陽 子	自力整体で体をゆるめながら、気の滞ってる部分をツボ や経絡を押して伸ばし、血流を良くしてから足腰を鍛えて いきます。	水分・タオル ヨガマット
5	エアロ&コンディショニング	関 由 里	シンプルな動きでリズムに合わせながら楽しく！エアロ ビクスで有酸素運動をおこない、その後にしっかり！コン ディショニングで体を調整していきます。	室内用シューズ 水分・タオル ヨガマット
6	エアロビクス水曜	石 塚 美 樹	音楽に合わせて基本動作（ステップ・アームワーク）を 行い楽しく汗をかきながら、シェイプアップや体力向上を 目指します。	室内用シューズ 水分・タオル ヨガマット
7	楽しいピアノ	屋 代 晃 代	【初級～中級】ピアノを弾いたことのない方、少し又は、 昔弾いたことがある方に参加いただけるクラスです。	楽譜・筆記用具 スリッパ
8 11	陶芸教室（昼間・夜間）	田 中 アルバ	手びねりやひもつくりという成型技法で、自由な発想で 好きな作品を制作できます。	エプロン 汚れてもよい服装 筆記用具
9	パンチ&キックス エクササイズ	倉 持 正 典	パンチやキックなど格闘技の動きをしながら、有酸素運 動、筋力トレーニング、ストレッチなどバランスよく実施 します。	室内用シューズ 水分・タオル ヨガマット
10	Z U M B A ～ラテン音楽+ダンスエクササイズ～	大 塚 潤	ラテン音楽に合わせて体を動かすダンスフィットネスエ クササイズです。だれでも楽しく踊ることができ、一体感 が得られます。	室内用シューズ 水分・タオル
13	からだバー®エクササイズ ～しなやかな体づくり～	坂 口 悦 子	からだバー®（木製のバー）を使用し、筋力・バランス・ コーディネーション・ストレッチ・ほぐしの5つの要素で、身 体の全方向の動きに効果的に取り組むことができます。しなや かな身体と心を目指し、活力溢れる身体作りを目的にしたプロ グラムです。	水分・タオル ヨガマット
14	ひさしぶりのピアノ	屋 代 晃 代	【中級～上級】昔ピアノを習ったことのある方や、趣味で 弾いたことのある方に参加いただけるクラスです。	楽譜・筆記用具 スリッパ
15	やさしいピアノ	屋 代 晃 代	【初級】ピアノを弾いたことのない方でも、音符の読み方 や指の動かし方など、1つずつ練習していけるクラスで す。	楽譜・筆記用具 スリッパ
16	趣味で楽しむピアノ	屋 代 晃 代	【初級～上級】昔ピアノを習ったことのある方や、趣味で 弾いたことのある方に参加いただけるクラスです。	楽譜・筆記用具 スリッパ
17	キッズ運動 (4～6歳・幼児クラス)	戸井田 昌 教	色々な動きの運動を経験し、身体能力・柔軟性を高めて いきます。また体力・筋力UPトレーニング・走る事の楽し さを伝えます。	水分・タオル
18	すっきり爽快エアロ	鎌 田 裕美子	初めてエアロビクスを経験される方から、ベテランの方 まで、飽きる事やあきらめる事がないような多彩なバリ エーションでレッスンします。	室内用シューズ 水分・タオル ヨガマット
19	キャンドルヨガ	永 沼 彩	キャンドルの光とヨガの呼吸で、心と体をリラックスし ながら動き、柔軟性や筋力を高めていくクラスです。	水分・タオル ヨガマット
20	S T E P & ストレッチ	阿 部 政 則	リズムに合わせながら踏み台を昇降する有酸素運動で す。テンポがゆっくりで動きがシンプルなので年齢に関係 なく参加できます。	室内用シューズ 水分・タオル ヨガマット
21	ウィークエンドヨガ ～デトックス+リフレッシュ～	永 沼 彩	呼吸と動きのあるポーズで体を温めて、伸びている所を 意識しながら動き、柔軟性や筋力を無理なく高めていくク ラスです。	水分・タオル ヨガマット