

令和8年度 ワークヒル土浦 第1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	5,500円	10回	4/14 ~ 6/23
2	NEW 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	5,500円	10回	4/14 ~ 6/23
3	NEW ピラティス & ヨガ (マットサイエンス)	高 野 繭 美		13:30~14:30 一 般 男 女	40人	5,500円	10回	4/14 ~ 6/23
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	5,500円	10回	4/14 ~ 6/23
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	5,500円	10回	4/14 ~ 6/23
6	エアロピクス水曜	石 塚 美 樹	水	10:00~11:00 一 般 男 女	40人	5,500円	10回	4/8 ~ 6/24
7	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	4,400円	8回	4/8 ~ 6/17
8	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	5,500円	10回	4/8 ~ 6/24
9	Z U M B A ～ラテン音楽+ダンスエクササイズ～	大 塚 曉 美		19:50~20:50 一 般 男 女	60人	5,500円	10回	4/8 ~ 6/24
10	NEW ピアノ講座（初心者）	栗 原 都 志 江	木	10:00~11:00 一 般 男 女	10人	9,900円	8回	4/9 ~ 6/11
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	5,500円	10回	4/10 ~ 6/26
12	NEW ピアノ講座（上級）	屋 代 晃 代		10:00~11:30 一 般 男 女	10人	11,000円	10回	4/10 ~ 6/26
13	NEW ピアノ講座（中級）	関 川 香 織		13:30~15:00 一 般 男 女	10人	11,000円	10回	4/10 ~ 6/26
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	5,500円	10回	4/10 ~ 6/26
15	キ ャ ッ プ ス 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	11,000円	10回	4/10 ~ 6/26
16	すっきり爽快エアロ	鎌 田 裕 美 子		18:50~19:50 一 般 男 女	40人	5,500円	10回	4/10 ~ 6/26
17	キャンドルヨガ	永 沼 彩		20:00~20:50 一 般 男 女	40人	5,500円	10回	4/10 ~ 6/26
18	STEP & ストレッチ	阿 部 政 則	日	18:00~18:50 一 般 男 女	25人	4,400円	8回	4/12 ~ 6/14
19	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	4,400円	8回	4/12 ~ 6/14

※ 「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/郵便はがきを窓口に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8年2月20日（金） ～ 同年3月19日（木）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