

# 令和8年度 ワークヒル土浦 第2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	7/7~9/29
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	5,500円	10回	7/7~9/29
3	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	7/7~9/29
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	7/7~9/29
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	7/7~9/29
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	7/8~9/16
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	7/8~9/16
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	7/8~9/16
9	Z U M B A ~ラテン音楽+ダンスエクササイズ~	大 塚 潤		19:50~20:50 一般男女	60人	5,500円	10回	7/8~9/16
10	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 ※テキスト代含む	8回	7/9~9/10
11	NEW ピアノ講座（初級）	栗 原 都 志 江		13:00~14:00 一般男女	10人	10,120円 ※テキスト代含む	8回	7/9~9/10
12	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	7/10~9/18
13	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	7/10~9/18
14	ピアノ講座（中級）	屋 代 晃 代		13:30~15:00 一般男女	10人	11,000円	10回	7/10~9/18
15	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	7/10~9/18
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	11,000円	10回	7/10~9/18
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	5,500円	10回	7/10~9/18
18	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	7/10~9/18
19	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
20	ウィークエンドヨガ ~テトックス+リフレッシュ~	永 沼 彩	19:10~20:00 一般男女		40人	4,400円	8回	7/5~9/13

※ 「らくらくシニア体操講座」の申し込みは、火曜日か金曜日のいずれか1講座のみです。重複して申し込むことはできません。

「ピアノ講座」の申し込みは、いずれか1講座のみです。重複して申し込むことはできません。

「ピアノ講座（初心者）」は、テキスト代として1,100円を含みます。

「ピアノ講座（初級）」は、テキスト代として1,320円を含みます。

「キッズ運動講座」は、講座開始時点で4歳以上が対象です。

「からだバー®エクササイズ講座」のからだバー®は、当日無料で貸し出します。

## 【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場合があります。

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5月20日（水）～ 同年6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