

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	ピラティス & ヨガ (マットサイエンス)	高 野 蘭 美	呼吸に合わせてストレッチ & 体幹強化、姿勢改善やボ ディバランスを整え、心と体をリフレッシュ!!	水分・タオル ヨガマット
4	コンシャスヨーガ & 自 カ 整 体	風 間 陽 子	自力整体で体をゆるめながら、気の滞っている部分をツボ 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	ペルヴィス®ワーク ～骨盤から全身を整える運動～	坂 口 悦 子	骨盤運動や筋膜リリースで全身のバランスを整えて動きをス ムーズにしながら健やかでストレスのないカラダづくりを、サ ポートしていきます。	水分・タオル ヨガマット
8	パンチ & キックス エ ク 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
9	Z U M B A ～ラテン音楽+ダンスエクササイズ～	大 塚 暁 美	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
10	ピ ア ノ 講 座 (初 心 者)	栗 原 都 志 江	指の運動からスタートする導入編のクラスなので、ピア ノ初心者でも気負わずに楽しめます。みんなで同じ楽譜を 練習します。	楽譜・筆記用具 スリッパ
11	ピ ア ノ 講 座 (初 級)	栗 原 都 志 江	両手を別々に動かして曲を弾いていきます。簡単な楽譜 を使い、みんなで練習します。初心者コースを終了した 方、楽しくピアノを弾きたい方向けです。	楽譜・筆記用具 スリッパ
13	ピ ア ノ 講 座 (上 級)	大 崎 美 佳	強弱やスラー、スタッカートなど、曲に表情をつけなが ら演奏することを目指し、両手を別々に動かす感覚が身に ついてる方にご参加いただけるクラス。(目安：ピアノ歴 10年以上からノブルグミュラー～ソナチネが弾ける程 度)	楽譜・筆記用具 スリッパ
14	ピ ア ノ 講 座 (中 級)	大 崎 美 佳	音の高さ、リズム、両手の合わせ方などを楽譜から読み 取り、一定のテンポで両手演奏ができる方にご参加いた だけるクラス。(目安：ピアノ歴5年以上からノバイエル後 半～ブルグミュラーが弾ける程度)	楽譜・筆記用具 スリッパ
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	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
16	キ ッ ズ 運 動 (4～6歳・未就学児)	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
17	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
18	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
19	S T E P & ス ト レ ッ チ	阿 部 政 則	リズムに合わせて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
20	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