

令和8年度 ワークヒル土浦 第3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	4,400円	8回	10/20~12/15
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	4,400円	8回	10/20~12/15
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	4,400円	8回	10/20~12/22
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	4,400円	8回	10/20~12/15
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	4,400円	8回	10/20~12/22
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	10/14~12/16
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	10/14~12/16
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	10/14~12/16
9	Z U M B A ~ラテン音楽+ダンスエクササイズ~	大 塚 暁 美		19:50~20:50 一 般 男 女	60人	5,500円	10回	10/14~12/16
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	8,800円 ※テキスト代別途	8回	10/8 ~ 12/10
11	ピアノ講座 (初級)	栗 原 都 志 江		13:00~14:00 一 般 男 女	10人	8,800円 ※テキスト代別途	8回	10/8 ~ 12/10
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	10/16~12/18
13	ピアノ講座 (上級)	大 崎 美 佳		10:00~11:30 一 般 男 女	10人	11,000円	10回	10/16~12/18
14	ピアノ講座 (中級)	大 崎 美 佳		13:30~15:00 一 般 男 女	10人	11,000円	10回	10/16~12/18
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	10/9 ~ 12/18
16	キ ャ ッ 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	10/16~12/18
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	10/16~12/18
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	10/16~12/18
19	S T E P & ストレッチ	阿 部 政 則	日	18:00~18:50 一 般 男 女	25人	4,400円	8回	10/4 ~ 12/13
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	10/4 ~ 12/13

※ 「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。

「ピアノ講座(初心者)」は、第2期と同じテキストを使用します。初めての方は、テキスト代として別途 1,100円が必要です。

「ピアノ講座(初級)」は、第2期と同じテキストを使用します。初めての方は、テキスト代として別途 1,320円が必要です。

「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】

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）

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。

※ 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8月20日（木） ～ 令和8年9月19日（土）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