

# 2022年春 (4~6月) 習い事スタート!

全400講座 ワンコイン体験会開催! 月々1,320円~ (500円)

新型コロナウイルス対策を実施しています

- 手指消毒液の設置
- 非接触体温計の設置

※受講の際はマスクの着用にご協力をお願いします。



受講生の「喜びの声」  
講師からの「メッセージ」  
が届いています。



## こども 新設講座&人気講座

**新設** 3歳からのダンススクール! かつよく、かわいく踊ろう!

### MAIのキッズダンス

●キッズダンス 対象:3歳~小学2年生  
はじめてダンスに挑戦する子、苦手な子も必見!音楽に合わせて楽しく踊れます。

●ジュニアダンス (小学3年~中学) 対象:小学3年生~中学生  
ダンスを通して、音楽性や表現力・お友達とのコミュニケーションも学べます!

【MAI講師】からのメッセージ  
みなさん、はじめまして!ダンスの講師をしているMAIです。私は、富山のたくさんの子ども達にダンスの楽しさを伝えていきたいと思い、今年、地元である富山に帰ってきました。「ダンスを上手になりたいけれど、ダンススタジオは緊張する」「憧れのアーティストの踊りを踊れるようになってみたい」など、ダンスを楽しみたいという方にオススメの講座です!東京で約10年間、ダンス指導をしてきたスキルを活かして、ダンスがはじめての方に一から丁寧に教えていきます。一緒にダンスを学んで踊りましょう!

**体験日** 4/28、5/26、6/23(木)

- 日 時 / 木曜日16:30~17:30「キッズダンス」17:45~18:45「ジュニアダンス」
- 講 師 / MAI (玉川大学芸術学部卒、東京の次世代のタレントや俳優や歌手を育成するスクールで、昨年まで振付家・ダンサーとして活動。子ども達のダンス指導にあたる。)
- 受講料 / 5,940円 (月4回) ●持ち物 / 動きやすい服装(スポン)、飲み物・タオル

## 人気 2024年夏、パリオリンピック新種目に決定!

### ブレイクダンス

【hidekick講師】からのメッセージ  
少しでも好きになって、次につながるようにコンセプトにそれぞれのレベルに合った指導を心掛けています。テンションが上がる曲で踊ることの楽しさ、魅力を感じて、ブレイクダンスならではの「カッコイイ技」にも挑戦しよう!

**体験日** 4/27、5/25、6/22(水)

- 日 時 / 第2・4水曜日17:50~18:50 (小学校低学年) 19:00~20:00 (小学校高学年以上)
- 講 師 / hidekick ●受講料 / 3,300円 (月2回)
- 持ち物 / 動きやすい服装・飲み物・タオル

## 新設 かわいいダンスをしたい。ダンス未経験者大歓迎!

### キッズダンス

【Rico講師】からのメッセージ  
基本的なリズム・ステップでダンスの基礎からレッスンします。とにかくリズムに乗って楽しんでみましょう。

**体験日** 4/22、5/27、6/24(金)

- 日 時 / 金曜日19:15~20:00 (小学生) 20:05~20:50 (小学校高学年以上)
- 講 師 / Rico (ダンスインストラクター、ダンス歴10年)
- 受講料 / 5,940円 (月4回)
- 持ち物 / 動きやすい服装・飲み物・タオル

## 人気 リズムに乗って踊れるって、楽しい!カッコイイ!

### HIP HOP DANCE

【RIKA講師】からのメッセージ  
HIP HOP DANCEが初めてでも大丈夫。ダンスを通して個性を磨きながら、仲間と楽しむことを忘れずに踊ることがモットーです!

**体験日** 4/25、5/30、6/27(月)

- 日 時 / 月曜日19:00~19:50 (小学生) 19:50~20:40 (小学生~大人)
- 講 師 / RIKA (ダンスインストラクター)
- 受講料 / 6,600円 (月4回)
- 持ち物 / 動きやすい服装・飲み物・タオル

## 新設 えんぴつ正しくもてるかな。楽しく学ぶ かきかた教室

ひらがな、カタカナから小学校低学年で習う漢字まで、しっかりと稽古します。正しい姿勢や持ち方、書き順はもちろん元気なあいさつや礼儀正しさも身に付きます。ひとひとり丁寧に合わせさせて丁寧に指導しますので安心して習えます。

【今川芳舟講師】からのメッセージ  
楽しく学んで 楽しく覚え 楽しく字を書きましょう。心の美しさが字にも表れてきます。講座で自信をつけて、堂々とした字が書けるようになりますよ。

## 人気 きれいな字は一生の宝物。こども書道

小学校中学年からはじまるお習字(毛筆)に慣れましょう。毎月のお手本に挑戦し清書を仕上げたり、夏休みの習字の宿題や書き初めの練習もします。元気よく堂々と書けるようになります。

**体験日** 4/28、5/26、6/23(木)

- 日 時 / 【かきかた教室】木曜日16:00~16:45 【こども書道】木曜日16:45~17:45 (幼児~小学生) 17:30~18:30 (小学生)
- 講 師 / 今川 芳舟 (日展作家、日本書芸院審査員、雪心審査員、芳舟書院主宰)
- 受講料 / 5,280円 (月4回)・2,860円 (月2回) ●持ち物 / 筆記用具・書道用具一式

## 人気 跳び、マラソン、鉄棒、ボール、縄跳びなど上手になろう!

### カワイ体育教室

【専任スタッフ】からのメッセージ  
研究と実態に基づいたカワイならではのカリキュラムで、体の良い方を見てあげ、大切な成長期に元気がない健康な体作りにつながります。

**体験日** 4/23、5/28、6/25(土)

- 日 時 / 第2・4土曜日8:30~9:20 (幼児) 9:30~10:20 (小学生) 10:30~11:20 (小学生)
- 講 師 / カワイ体育教室専任スタッフ ●受講料 / 3,300円 (月2回)
- 初回教材費 / 幼児0.95万円、小学生2.31万円
- 持ち物 / 動きやすい服装、飲み物、タオル

## 人気 子どもの豊かな表現力を引き出し、生かす絵画教室。

### こども絵画

【井山知香講師】からのメッセージ  
私は絵の具の色を工夫して描けるようになり、お母さんに絵が上手になったと褒められました。絵を描くのが楽しいです。

**体験日** 4/23、5/28、6/25(土)

- 日 時 / 第1・2・4土曜日16:55~17:45 (幼児~小学校低学年) 17:55~18:45 (小学校中学年~高校生)
- 講 師 / 井山 知香 (絵画講師、元絵画教室講師)
- 受講料 / 4,950円 (月3回) ●持ち物 / 動きやすい服装・飲み物・タオル

## 人気 跳び、毛筆にも挑戦します。こども書道

【中村友希講師】からのメッセージ  
筆・鉛筆の持ち方や姿勢、筆使いなどもしっかりとチェックし、展覧会などにも出品できます。

**体験日** 4/23、5/28、6/25(土)

- 日 時 / 第2・4土曜日15:30~16:30、16:30~17:30
- 講 師 / 中村 友希 (現職書道教師)
- 受講料 / 3,300円 (月2回)

講座名	体験日	講師	日時	受講料
HIPHOP DANCE (小学生~)	4/25、5/30、6/27	RIKA	月 19:00~19:50	6,600円
HIPHOP DANCE (中学生~)	4/23、5/28、6/25	土	9:30~10:20	5,720円
キッズサッカー (幼児~小学2年)	4/23、5/28、6/25	中山 智幸	10:30~11:20	5,500円
ジュニアサッカー (小学3~6年)	4/25、5/23、6/20	hidekick	17:50~18:50	3,300円
かたがごジュニアサッカー	4/27、5/25、6/22	hidekick	2:4水 19:00~20:00	3,300円
ブレイクダンス (小学校低学年)	4/27、5/25、6/22	hidekick	2:4水 17:50~18:50	3,300円
ブレイクダンス (小学校高学年以上)	4/27、5/25、6/22	hidekick	2:4水 19:00~20:00	3,300円
正道会館 空手教室	4/28、5/26、6/30	中川 正秀	木 16:45~17:45	6,160円
足が速くなるための陸上	4/26、5/31、6/28	八田 一弥	火 17:00~18:30	5,720円
こども絵画	4/23、5/28、6/25	神保 成伍	1:2・4土 10:00~11:00	4,620円
まんが入門	4/16、5/21、6/18	ひらさゆき	1:3土 13:30~15:00	4,400円

講座名	体験日	講師	日時	受講料
こども将棋	4/23、5/21、6/18	高田 彰	1:3土 10:00~11:00	2,200円
キーボード(幼児)	4/26、5/24、6/28	田村 陽子	2:4火 17:00~18:00	3,300円
キーボード(小学生)	4/26、5/24、6/28	田村 陽子	18:00~19:00	3,300円
こども日舞	4/16、5/14、6/18	藤間 馨 土	9:00~10:30	5,720円
ジュニア英会話(年少~小学1・2年生)	5/16、30、6/20	湊 啓子	1:3月 17:00~17:50	3,300円
ジュニア英会話(小学3・4年生)	5/16、30、6/20	湊 啓子	18:00~18:50	3,300円
ペーパーマージャン	4/28、5/26、6/23	森田 千尋	2:4木 10:00~11:30	3,300円
はじめてのチアダンス	4/23、5/28、6/25	KYOKO	2:4木 11:00~12:00	3,300円
Jr.バク転教室	お問い合わせ下さい	輪島 貴史 土	18:00~19:20	6,270円
アイドルダンス	4/26、5/31、6/28	ERI 火	17:00~17:45	5,280円
K-POPダンス ガールズクラス	4/26、5/31、6/28	ERI 火	18:00~19:00	5,280円

講座名	体験日	講師	日時	受講料
かきかた教室 こども書道	4/28、5/26、6/23	今川 芳舟 木	16:45~18:30	5,280円
カワイキッズ新体操	お問い合わせ下さい	専任講師 土	14:00~15:00	5,602円
運動が苦手な子の運動教室(幼児~小学生)	4/26、5/31、6/28	松田亜津子 2:4火	16:30~17:50	3,300円
こどもお筆教室	4/20、5/18、6/15	森林雅英洋 1:3水	17:30~19:30	3,740円
太鼓入門(幼児~小2)	4/22、5/27、6/24	良鳴 竜一 金	17:30~18:00	6,600円
太鼓入門(小3~小6)	4/22、5/27、6/24	良鳴 竜一 金	18:10~19:00	9,900円
親子太鼓(幼児~小2)	4/22、5/27、6/24	良鳴 竜一 金	17:30~18:00	9,900円
親子太鼓(小3~小6)	4/22、5/27、6/24	良鳴 竜一 金	18:10~19:00	9,900円
カワイイ教室 (個人レッスン30分)	4/25、26、5/23、24、6/27、28	専任講師 月・火	15:30~18:30	7,700円~
	4/28、5/26、6/23	専任講師 木	16:00~18:30	7,700円~
	お問い合わせ下さい	木	16:30~19:00	

## 大人 新設講座&人気講座

**新設** 自分で打ったそばは格別!

### 九転十起 氷見そば打ち教室

もちろん、そば打ち台は1人1台使用!貴重な、氷見産のそば粉を使用!全麺協2段以上の有資格者が指導!

なんと8人分 お持ち帰り!

受講生2人に1人の講師が担当!

**体験日** 4/27(水)

- 体験料 / 500円
- 材料費 / 220円 (1人分)
- 会場費 / 715円

**開催日** 5/11(水)

- 日 時 / 第2・4水曜日14:00~16:00 (前期5~6月、後期8~12月)
- 講 師 / 古川 重治 (JAひまきそば道場道場長) 田上 政輝 (JAひまきそば道場事務局長) 矢方 憲三 (九転十起・氷見そば教室 事務局長) ほか
- 受講料 / 3,300円 (月2回) ●会場 / JA氷見市丸三支所2階 (富山県氷見市谷屋1632)
- 材料費 / 1,760円 (1回分700グラム、氷見産と福井産のフレンドなど)
- 設備費 / 715円 (1回分、道具使用代・会場費含む) ●持ち物 / 汚れても良い服装、エプロン、タオルなど
- 定員 / 10人 ※定員に達し次第締め切ります。

## 新設 第2言語習得法で効率よくスコアアップ!オンラインでも受講できます。

### 短期集中TOEIC600点への近道

【三上雅弘講師】からのメッセージ  
本気でスコアアップを目指す大学生・社会人の方へおすすです。英語指導法を研究してきた立場から個人にあった勉強法をアドバイスします。音読・シャドーイング、オーバーラッピング・英語回路を作ることがポイントです!

**体験日** 4/27、5/25、6/22(水)

- 日 時 / 水曜日17:40~18:30、②18:40~19:30 ③19:40~20:30
- 講 師 / 三上 雅弘 (元大学教授)
- 受講料 / 13,200円 (月4回) ●テキスト代・実費

## 人気 高岡の人気老舗喫茶店のマスターが教える。

### カフェらうんコーヒー講座

【小島浩二講師】からのメッセージ  
自家焙煎した新鮮で香り高い豆を使用して、おいしいコーヒーの淹れ方を教えます。家庭で出来るアレンジコーヒーも紹介いたします。自分好みの一杯を見つけてみましょう。

**体験日** 4/26、5/24、6/28、7/26、8/23(火)・9/25(日)

- 日 時 / 第4火曜日18:30~20:00 (最終日のみ第4日曜10:30~12:00)
- 講 師 / 小島 浩二 (カフェらうん店主)
- 定員 / 10名 ●受講料 / 13,200円 (全6回)
- 材料費 / コーヒー Spoon代1,500円 ●持ち物 / 筆記用具

## 新設 身体が思うように動かさないうつ、どうストレッチしたら良いのかお悩みの方にオススメ!

### バレエストレッチ

【MAI講師】からのメッセージ  
ダンスをはじめたばかりの初心者の方、ストレッチを怠ると、朝の起床時の長時間に身体を動かして、一日を健康に元気に過ごしていきましょう!

**体験日** 4/28、5/26、6/23(木)

- 日 時 / 木曜日10:00~11:00
- 講 師 / MAI (玉川大学芸術学部卒、東京の次世代のタレントや俳優や歌手を育成するスクールで、昨年まで振付家・ダンサーとして活動。)
- 受講料 / 5,940円 (月4回)
- 持ち物 / 動きやすい服装(スポン)、タオル、飲み物

## 新設 あなたの片づけで生活が変わる! 1日で資格が取れる認定講座

### オンライン整理収納アドバイザー2級認定講座

【村松淑子講師】からのメッセージ  
「モノが捨てられず、溜め込んでしまっている」と感じている方は、ぜひこの講座をお申し込みください。家事能力をアップさせたい!そんな方が、本物の片づけで生活が変わります。1日受講で資格が取れますよ。整理収納は5つの鉄則でバッチリです!

**体験日** 4/23、5/28、6/25(土)10:00~17:00

- 講 師 / 村松 淑子 (NPO法人ハウスキーピング協会、整理収納アドバイザー1級、整理収納アドバイザー2級認定講師)
- 受講料 / 24,700円 (認定料とテキスト代含む)

## 新設 香りを楽しみ、より健康に美しく!

### ビューティーアロマ実践講座

【伊藤令子講師】からのメッセージ  
香りが大好きで、自分自身が香りの活用で幸せな時間を体験している、多くの方にその魅力を味わってほしいです。ぜひ、教室と一緒に香りを使って、素敵な時間を過ごしましょう。

**体験日** 5/7、6/4(土) ※6/4の内容はお問い合わせください。

- 日 時 / 第1土曜日10:30~12:00
- 講 師 / 伊藤 令子 (NPO法人日本ハーバルアロマセラピスト協会 富山支部代表)
- 受講料 / 2,000円(月1回) ●材料費 / 1,000円程度(1回)

## 人気 健康な心とからだを手に入れよう!

### 気功

【田中浩二講師】からのメッセージ  
春は目覚めと活動の季節となります。自然界から取り込まれた、体中の気の流れを良くしましょう!

**体験日** 4/28、5/26、6/23(木)

- 日 時 / 木曜日10:00~11:25
- 講 師 / 田中 浩二 (トランス気功教室)
- 受講料 / 5,280円 (月4回)

## 新設 初心者の方は指一本から始めます。

### 脳トレ!大人のためのピアノレッスン

【藤村裕紀講師】からのメッセージ  
そのほかのレッスンと違って、自宅に設置しているピアノがある方、昔ピアノを習っていた方、音楽のある楽しい毎日を送っていきましょう。

**体験日** 4/18、5/30、6/20(月)

- 日 時 / 木曜日11:15~12:45 ●受講料 / 6,600円 (月4回)
- 講 師 / MAI (玉川大学芸術学部卒、東京の次世代のタレントや俳優や歌手を育成するスクールで、昨年まで振付家・ダンサーとして活動。)
- 受講料 / 3,960円 (月2回)

## 人気 音の楽しさを味わいませんか?

### はじめての二胡

【水野真美講師】からのメッセージ  
はじめての方が対象です。音楽の知識がなくとも大丈夫。楽器の扱い方、構え方など丁寧に指導いたします。楽器はお手ごろな価格から用意できますので安心して受講ください。

**体験日** 4/16、5/21、6/18(土)

- 日 時 / 第1・3土曜日12:30~13:30
- 講 師 / 水野 真美 (強弦二胡教室講師)
- 受講料 / 3,300円 (月2回)

# 受講生募集中!!

## 今年こそ習い事を始めませんか!

### ◆高岡本部スタジオ◆

●高岡市中川1丁目1-10

まずは水に慣れよう泳げるって楽しいよ!

## ジュニアスイミング

1ヵ月4回体験! 体験料 3,300円

入会特典 体験後のご入会で入会金が0円! (通常500円) + スイミングキャッププレゼント!

●月 16:30~17:45, 18:00~19:15 満員  
●火 17:15~18:30 水 17:15~18:30  
●木 16:30~17:45 金 17:15~18:30  
●土 8:30~9:45 日 10:00~11:15 15:00~16:15

※上記の中から同じ曜日と時間帯で4連続受講。※定員に達し次第締め切ります。

●対象 年少から小学6年生 ●講師 高岡本部スタジオ専任講師  
●通常の受講料/5,720円(月4回) ●持ち物/水着、タオル、スイミングキャップ(キャップは貸出可能)

## ホットヨガ

各クラス 5人限定 室温 38度 湿度 65%

汗を流して気分爽快! ストレス解消に最適

まずは4回! 続けて体験してみませんか? 1回からでもOK!

●持ち物/飲み物、バスタオル、ヨガマット  
●通常の受講料/5,720円(月4回)  
●定員/各15名(定員に達し次第締め切ります)

お試し価格 4,400円 (4回)

●ホットボディーコーディネーター(鈴木優子) 19:00~20:00 ※ホットエアー/2,200円(月2回)  
●ホットヨガ(梨木ともみ) 19:00~  
●ホットヨガ(梨木ともみ) 10:30~(Kimiko) 19:00~20:00  
●ホットヨガ(梨木ともみ) 10:30~(Kimiko) 19:00~  
●ホットヨガ(梨木ともみ) 18:00~(Kimiko) 19:00~20:00  
●ホットヨガロング(梨木ともみ) 10:00~ホットヨガ(Kimiko) 13:30~  
●ホットエアー(RIKA) 15:00~(第2・4土曜)・ホットフラダンス(カレイ・アロハ) 18:00~

※入会後、ご都合が悪い日は同じ講師のクラスのみ振り替えることができます。

## かんたんフィットネスジム

本格的な運動をしたことがない方でも大丈夫!

料金 通常会員 ▶ 4,500円 ジムもプールも使いたい放題  
受講生プラス ▶ 2,700円 何か1つ講座を受講の方は約40%OFF  
パパママ会員 ▶ 1,200円 お子様の講座受講中の時間に利用可能

営業時間 [ジム] 月曜~金曜/10:00~20:50 土曜/8:30~17:00 [プール] 月曜~金曜/10:00~20:30 土曜/11:15~15:00

プール ヨーキー トレーニング ジム

温水プールで、腰やひざの負担を少なくでき、また効果的なカロリー消費が期待できます。

有酸素運動と筋肉トレーニングを30秒ずつ交互に行い、短時間で効果的に体づくりができます。

ジムにはエアロバイクやランニングマシン、ジョーハーマシンなどの器具が充実しています。

### ◆高岡本部教室◆

#### 日本の芸能

講座名	体験日	講師	日時	受講料
茶道 裏千家	4/20, 5/25, 6/15	津沢 宗美 大石 宗登 宮林 宗尚	1・2・3水 14:00~16:00 18:30~20:30	4,884円
茶道 藪内流	4/19, 5/24, 6/21	豊本 和子	1・2・3火 14:00~17:00 18:00~20:00	4,884円
初めての香道	4/8, 5/13, 6/10	佐賀 たえ子	2金 13:00~15:00	3,300円
いけば花 草月流	4/18, 5/23, 6/20	義本 幸秋	1・2・3月 14:00~15:30 17:30~19:30	3,960円
いけば花 嵯峨御流	4/21, 5/19, 6/16	向井 節雨	1・3水 13:30~15:30	2,640円
やさしいお茶	4/20, 5/25, 6/15	増井雅隆	1・2・3水 13:00~14:30	3,960円
争と三絃と十七絃	4/21, 5/19, 6/16	森林雅楽洋	1・3水 14:00~19:00	3,696円
民謡三味線	4/20, 5/25, 6/22	飛澤美津枝	水 15:30~20:00	5,720円
津軽三味線	4/28, 5/26, 6/23	加藤 訓政	2・4水 10:00~21:00	5,500円
小唄と三味線	4/15, 5/20, 6/17	竹枝香寿々	1・2・3金 18:00~20:00	5,544円
胡弓(入門)			19:00~20:10	6,600円
胡弓(初級)			20:20~21:30	7,480円
胡弓(中級)	4/28, 5/26, 6/23	若林美智子	木 20:20~21:30	7,480円
おわら三味線と唄			20:20~21:30	3,300円
初めての尺八	4/26, 5/24, 6/28	東海 煌山	2・4火 18:30~20:00	3,300円
越中おわら唄	4/26, 5/24, 6/28	2・4火 10:00~12:00	3,300円	
やさしい日本舞踊	4/28, 5/26, 6/23	2・4水 19:00~21:00	3,300円	
リフレッシュ歌謡舞踊	4/16, 5/14, 6/18	藤間 馨	土 19:00~19:45 1・3土 19:45~20:30 2・4水 18:40~20:00	5,720円 2,860円 4,290円
太鼓入門	4/22, 5/27, 6/24	長嶋 竜一	金 15:30~16:20 16:30~17:20 19:10~20:00	6,600円
仕舞	4/22, 5/27, 6/24	吉田 俊平	2・4金 19:00~20:30	3,300円

#### 美術・文化・工芸

講座名	体験日	講師	日時	受講料
木版画を染めよう	4/26, 5/24, 6/28	水上 悦子	2・4火 10:00~12:00	3,300円
日本画	4/26, 5/24, 6/21	網谷真佐美	火 18:45~20:45	5,720円
木曜 洋画教室	4/28, 5/26, 6/23	神保 成伍	木 13:30~15:30	6,160円
楽しい油絵	4/18, 5/30, 6/20	宮本明日香	1・3水 18:30~20:00	3,300円
庵主さまのほろみ写仏	4/27, 5/25, 6/22	小林 良正	4水 12:30~14:30	1,650円
総合書道(中学生~一般)	4/28, 5/26, 6/23	木	18:30~20:30	5,720円
筆ペン入門	4/28, 5/26, 6/23	今川 芳尚	2・4水 18:30~19:30	3,300円
新聞コラムを書き写す講座	お問い合わせ下さい		2・4火 13:30~15:00	
美文字の法則	4/20, 5/18, 6/29	今川 芳尚	1・3水 10:00~11:00	3,300円
木彫入門	4/25, 5/23, 6/27	安念 洋子	2・4月 13:00~15:00	3,300円
初心者の写真教室	5/14, 6/11	石田 正博	2土 10:00~12:00	1,650円
プロが教える写真	4/22, 5/27, 6/24	大志摩洋一	2・4金 10:00~12:00	3,080円
エンジョイペインティング	4/23, 5/28, 6/25	1・4土 10:00~12:00	3,080円	
ポーセラーツ	4/23, 5/28, 6/25	船井 友子	4土 13:30~15:30	1,650円

#### パソコン

講座名	体験日	講師	日時	受講料
簡単パソコン	4/22, 5/20, 6/17	パソコン教室 練絶品	金 14:00~16:00	6,600円
熟年者のためのパソコン	4/20, 5/25, 6/22	女性イラストラー	水 10:00~12:00 13:30~15:30	7,480円

#### スポーツ・健康・ダンス

講座名	体験日	講師	日時	受講料
気功	4/22, 5/27, 6/24	山崎 和子	金 9:30~11:00	5,280円
大人のバク転教室	お問い合わせ下さい	輪島 貴史	土 19:30~20:30	6,270円
中高年の社交ダンス	4/26, 5/24, 6/21	田畑 謙次	火 13:30~15:30	5,720円
楽しいフラメンコ入門	お問い合わせ下さい	長谷川友希子	月 19:00~19:50	7,480円
初めてのベリーダンス	4/18, 5/30, 6/20	高谷美也子	1・3月 20:30~21:30	3,960円
タップダンス 入門	4/20, 5/25, 6/22	岸 恭子	水 10:00~11:00	6,600円
ゆったリフローヨガ	4/20, 5/30, 6/27	上野 洋子	月 11:00~12:00	5,720円

#### 日本の芸能

講座名	体験日	講師	日時	受講料
男性茶道(裏千家)	4/19, 5/24, 6/21	井上 宗明	1・2・3火 18:00~20:00	4,884円
茶道 裏千家	4/21, 5/26, 6/16	藤田 宗恵 谷内 宗静	1・2・3木 13:00~15:00 15:30~17:30 18:00~20:00 19:00~20:00	4,884円
茶道で学ぶ和室マナー			14:00~16:00 16:00~18:00	4,884円
初めての香道	4/8, 5/13, 6/10	佐賀 たえ子	2金 17:30~19:30	3,300円
いけば花 草月流	4/15, 5/20, 6/17	炭谷 彩陽	1・2・3金 17:00~20:00 17:30~18:30	3,960円
いけば花 古流	4/19, 5/24, 6/21	渡邊 理優	火 18:00~20:00	5,720円
	4/20, 5/25, 6/15	北山 理光	水 14:00~16:00 17:30~20:30	5,720円
詩吟	4/15, 5/27, 6/17	宇波 千神	1・2・3金 13:30~15:30	3,960円
やさしい日本舞踊(子ども可)	4/16, 5/14, 6/18	藤間 馨	土 9:00~10:30	5,720円
楽しい新舞踊	4/26, 5/31, 6/21	尾上 彌生	火 15:30~16:30	5,720円
新歌舞舞踊 舞mai	4/28, 5/26, 6/23	鹿 木	19:45~20:45	6,600円
はじめての沖繩三線	4/28, 5/26, 6/23	北山 康代	2・4木 13:30~15:00	3,300円
はじめての沖繩三線	4/28, 5/26, 6/23	川原 徹也	2・4木 19:30~20:45	3,300円

#### ビジネス・語学・教養

講座名	体験日	講師	日時	受講料
中国語(入門・初級)	4/23, 5/28, 6/25	岡田ファンイ	2・4土 14:00~15:00 15:10~16:10	3,300円
中国語(中級)				
韓国語	4/26, 5/24, 6/28	朴 元美	2・4火 19:00~20:50	4,400円
相本芳彦の話方	4/21, 5/19, 6/30	相本 芳彦	1・3木 10:00~11:30	3,740円
観音霊場を巡る	お問い合わせ下さい	神保 成伍	3土 10:00~12:00	1,650円
やさしい朗読	お問い合わせ下さい	曾田英洋子	2・4水 10:30~12:00	3,300円
観音聖人の教えに親しむ	4/21, 5/19, 6/16	現彰 顕正	3木 10:00~11:30	1,650円
はじめての俳句	4/20, 5/18, 6/15	牧長 幸子	3水 10:00~12:00	1,650円

#### 趣味・娯楽

講座名	体験日	講師	日時	受講料
健康将棋	4/23, 5/21, 6/18	高田 彰	1・3土 11:00~12:00	2,200円
かんたんキーボード	4/21, 5/19, 6/30	お問い合わせ下さい	1・3金 13:30~15:00	2,860円
4/22, 5/27, 6/24	田上 俊子	2・4金 12:30~13:30	6,600円	
中年のための簡単キーボード	4/22, 5/27, 6/17	金	12:30~13:30	6,600円
大人のための脳トレピアノ	4/18, 5/30, 6/20	殿村 裕紀	1・3月 13:00~14:00 14:10~15:10	3,960円
コーヒ教室	4/26~	小島 浩	4火 18:30~20:00	13,200円(全席)
健康マージャン(入門・初級)	4/25, 5/23, 6/27	川上 浩志	2・4月 10:00~12:00	3,300円
そば 入門	4/5, 5/10, 6/7	小竹 雄作	1火 19:00~20:50	2,200円

#### スポーツ・健康・ダンス

講座名	体験日	講師	日時	受講料
自強術(健康体操)	4/23, 5/28, 6/25	木原 玲子	土 13:15~14:45	5,280円
気功	4/28, 5/26, 6/23	富田 和晴	木 10:00~11:25 18:00~19:15	5,280円
アイアンガーヨガ	4/25, 5/30, 6/20	桜井利江子	月 19:30~20:45	5,280円
かんたんヨガ	4/28, 5/26, 6/23	お問い合わせ下さい	木 13:30~14:45	5,280円
4/25, 5/30, 6/20	梨木ともみ	金 11:15~12:15 10:30~12:00	5,280円	
太極拳	4/27, 5/25, 6/22	杉本さち子	水 13:30~15:00 18:30~20:00	5,280円
はじめての太極拳	4/25, 5/30, 6/20	田中 正人	月 19:00~20:30	5,280円
ステップ21 ヘルシー体操	4/26, 5/24, 6/28	金岡 澄子	火 13:30~15:00	5,280円
リフレッシュエアロビクス	4/25, 5/23, 6/27	西村 昭史	月 13:00~14:00	4,840円
ストレッチポールエクササイズ	4/28, 5/26, 6/23	長谷田昌子	木 11:35~12:35	4,840円
ピラティス	4/19, 5/24, 6/21	小山久美子	1・2・3火 10:30~11:30	4,950円
美温活リンパストレッチ	4/22, 5/27, 6/24	長谷田昌子	2・4金 13:30~14:30	3,300円
社交ダンス	4/22, 5/27, 6/17	田嶋慶子	3月 15:00~17:30	4,400円
フランク入門	4/25, 5/23, 6/20	寺崎 恵子	月 10:30~12:00	6,600円
ベリーダンス	4/25, 5/23, 6/27	VICKY	2・4月 18:00~18:45	3,300円
フラダンス・クパナクラス	4/15, 5/20, 6/17	リコリウ丸丸	1・3金 10:00~11:30	4,400円

### ◆高岡本部教室◆

#### 日本の芸能

講座名	体験日	講師	日時	受講料
茶道 裏千家	4/20, 5/25, 6/15	津沢 宗美 大石 宗登 宮林 宗尚	1・2・3水 14:00~16:00 18:30~20:30	4,884円
茶道 藪内流	4/19, 5/24, 6/21	豊本 和子	1・2・3火 14:00~17:00 18:00~20:00	4,884円
初めての香道	4/8, 5/13, 6/10	佐賀 たえ子	2金 13:00~15:00	3,300円
いけば花 草月流	4/18, 5/23, 6/20	義本 幸秋	1・2・3月 14:00~15:30 17:30~19:30	3,960円
いけば花 嵯峨御流	4/21, 5/19, 6/16	向井 節雨	1・3水 13:30~15:30	2,640円
やさしいお茶	4/20, 5/25, 6/15	増井雅隆	1・2・3水 13:00~14:30	3,960円
争と三絃と十七絃	4/21, 5/19, 6/16	森林雅楽洋	1・3水 14:00~19:00	3,696円
民謡三味線	4/20, 5/25, 6/22	飛澤美津枝	水 15:30~20:00	5,720円
津軽三味線	4/28, 5/26, 6/23	加藤 訓政	2・4水 10:00~21:00	5,500円
小唄と三味線	4/15, 5/20, 6/17	竹枝香寿々	1・2・3金 18:00~20:00	5,544円
胡弓(入門)			19:00~20:10	6,600円
胡弓(初級)			20:20~21:30	7,480円
胡弓(中級)	4/28, 5/26, 6/23	若林美智子	木 20:20~21:30	7,480円
おわら三味線と唄			20:20~21:30	3,300円
初めての尺八	4/26, 5/24, 6/28	東海 煌山	2・4火 18:30~20:00	3,300円
越中おわら唄	4/26, 5/24, 6/28	2・4火 10:00~12:00	3,300円	
やさしい日本舞踊	4/28, 5/26, 6/23	2・4水 19:00~21:00	3,300円	
リフレッシュ歌謡舞踊	4/16, 5/14, 6/18	藤間 馨	土 19:00~19:45 1・3土 19:45~20:30 2・4水 18:40~20:00	5,720円 2,860円 4,290円
太鼓入門	4/22, 5/27, 6/24	長嶋 竜一	金 15:30~16:20 16:30~17:20 19:10~20:00	6,600円
仕舞	4/22, 5/27, 6/24	吉田 俊平	2・4金 19:00~20:30	3,300円

#### 美術・文化・工芸

講座名	体験日	講師	日時	受講料
木版画を染めよう	4/26, 5/24, 6/28	水上 悦子	2・4火 10:00~12:00	3,300円
日本画	4/26, 5/24, 6/21	網谷真佐美	火 18:45~20:45	5,720円
木曜 洋画教室	4/28, 5/26, 6/23	神保 成伍	木 13:30~15:30	6,160円
楽しい油絵	4/18, 5/30, 6/20	宮本明日香	1・3水 18:30~20:00	3,300円
庵主さまのほろみ写仏	4/27, 5/25, 6/22	小林 良正	4水 12:30~14:30	1,650円
総合書道(中学生~一般)	4/28, 5/26, 6/23	木	18:30~20:30	5,720円
筆ペン入門	4/28, 5/26, 6/23	今川 芳尚	2・4水 18:30~19:30	3,300円
新聞コラムを書き写す講座	お問い合わせ下さい		2・4火 13:30~15:00	
美文字の法則	4/20, 5/18, 6/29	今川 芳尚	1・3水 10:00~11:00	3,300円
木彫入門	4/25, 5/23, 6/27	安念 洋子	2・4月 13:00~15:00	3,300円
初心者の写真教室	5/14, 6/11	石田 正博	2土 10:00~12:00	1,650円
プロが教える写真	4/22, 5/27, 6/24	大志摩洋一	2・4金 10:00~12:00	3,080