

高岡本部 スタート!

北陸最大級のカルチャーセンター
無料体験会開催!
 必ず事前にお申し込みください。

オープニングキャンペーン

1ヵ月分の受講料が無料!
 さらに入会金無料!
 ※新規入会者に限り。※10月末までとなります。
 ※他のサービスとは併用できません。
 ※6ヵ月以上申し込みの方に限り。



OPEN! YOGAスタジオ

— 高岡会館 — 広小路1-15

自分と向き合う時間は、幸せで特別な時間

興味はあるけど、初めてで不安、そんな方も安心して受講できます。カラダのバランスだけでなく、自分自身と向き合い瞑想することでリラックスして、ココロのバランスを整えていきます。施設内では、初心者でも取り組みやすいようヨガブロック、ボルスターのほか、トレーニング用にセラバンド、マッサージボール、ピラティスリングをご用意しました。瞑想には、マシュマロライトなどリラックスできる環境を整えました。

順次無料体験スタート! —TAKAOKA おりんヨガー

講座名	体験日	講師	日時	受講料
休息のヨガニドラ	10/24・31、11/14・28、12/5	SAKI	月 14:00~15:00 15:15~16:15	5,940円
陰ヨガでリラックス	10/24・31、11/14・28、12/5		第2・4水 18:30~19:30 19:45~20:45	3,300円
腰痛ヨガセラピー	10/26、11/9、12/14		木 10:00~11:00 11:15~12:15	5,940円
陰ヨガでリラックス	10/26、11/9、12/14		月 18:00~19:15 19:30~20:45	5,940円
わいわいシニアヨガ	10/27、11/10・24、12/1	桜井利江子	月 10:00~11:00 11:15~12:15	5,940円
腰痛ヨガセラピー	10/27、11/10・24、12/1		月 18:00~19:15 19:30~20:45	5,940円
アイアンガーヨーガ	11/7・21、12/5	kaoru	金 18:30~19:30 11:15~12:15 19:45~20:45	5,940円
心みたすヨガ	10/28、11/11・25、12/2			
ほぐしヨガ	10/28、11/11・25、12/2			



1/fのゆらぎ

小川のせせらぎや波の音、雨音、さらには小鳥のさえずり、虫の声…人間が心地よいと感じる音には「1/f (エフブんのいち) のゆらぎ」と呼ばれるリズムが含まれています。おりの「チリン」という音にも「1/fのゆらぎ」の効果があるとされます。身体の力がすっと抜けていくような響きは、ヨガとの相性がぴったりです。



ヨガスタジオ



パウダールーム
ロッカールーム

クリスタルボウル演奏会

クリスタルボウルの共振音に包まれながら疲れをリセット! ホットとする瞑想時間を生活の中に取り入れませんか。

- 体験日 11/1・15、12/6(火)
- 講師 倉部 有希子
- 日時 第1・3火 (お昼寝) 13:00~14:00 (睡眠) 19:30~20:15
- 受講料 3,960円(月2回)



マインドフルネス

価値観、囚われ、やりがい、人間関係、将来、それらの問題は全て自分の心の中から作り出されています。アメリカの多くの企業でも取り入れられている、新しいビジネススキルの一つです。

- 体験日 11/2・16、12/7(水)
- 講師 関原 大心
- 日時 第1・3水 19:10~20:00 20:10~21:00
- 受講料 3,300円(月2回)



ピラティス

手では触ることができない場所にある深層筋のインナーマッスルを鍛えます。結果として姿勢がよくなり、ボディラインが変わります。体が正確に動くようになり、内臓の細胞も活性化されます。



- 体験日 10/27、11/10・24、12/1(木)
- 講師 小山 久美子
- 日時 木 18:30~19:30、19:40~20:40
- 受講料 5,940円(月4回)

お申し込み
お問い合わせは

富山新聞文化センター 高岡本部 ☎(0766)26-7000

《受付時間》月曜～土曜9:30～19:00 〒933-0057 高岡市広小路1-15 小竹簾駐車場向かい

詳細は
コチラ



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。

〈ご入会登録に必要なもの〉

- 1 口座振替開始までの3ヵ月分の受講料
- 2 金融機関の預金口座番号
- 3 預金口座お届け印をご準備ください。

- はじめての方は入会金500円が必要です。キャンペーン期間は無料です。70歳以上の方は不要。
- 別途設備維持費220円が毎月かかります。
- ご入会時には口座振替のご登録が必要です。
- 受講料はすべて税込み表示です。

office@toyama.bunkacenter.or.jp

富山新聞文化センター

検索

※必ず事前にお申し込みください。

順次体験
スタート!

高岡初!注目のスタジオが誕生!

Aerial Yoga スタジオ

エアリアル ヨガ

ハンモックに包まれながら、重力を味方に空中浮遊を楽しむ

エアリアルヨガとは、ニューヨーク発祥のハンモックを使った最新ヨガスタイルのこと。セレブやビジネスパーソンなどをはじめ、フィットネスやダイエットに関心が高いニューヨーク人達の間で話題を呼び、瞬く間に世界に広がりました。

布に身体を預けて全身をほぐしていきます。思っている以上に身体が伸び、肩周りもほぐれて可動域が広がります。逆さのポーズにもチャレンジします。

定員
各9人

低空コース・空中コース

低空・ストレッチコース

エアリアルヨガが初めての方、ゆったりと楽しみたい方にお勧めのクラスです。体力に自身の無い方はまずはここから始めてください。座ったままでハンモックを利用するアサナを中心に背骨を伸ばし、骨盤を調整していきます。ハンモックを利用することで無理なくストレッチができ、体幹を鍛えることができます。

空中・アクティブコース

腰の高さのハンモックを使い、パワフルなヨガのポーズをとるので、よく動いてしっかり汗をかけます。その後は逆さ吊りになる「逆転リラククス」など様々なポーズに挑戦します。握力や体力が平均以上の方を対象とします。

講師:yoko

ケン・ハラクマアシュタンガヨガ養成講座修了、全米ヨガアライアンス(RYT200)養成講座修了、エアリアルヨガ養成講座修了、ANDSTUDIO所属。



講師:Ayame

ヨガ・エアリアルヨガのインストラクターの資格を取得。全米ヨガアライアンス(RYT200)養成講座修了。日本エアリアル協会認定インストラクターコース修了。



体験料
1,500円

講座名	講師	コース	日時	体験日	受講料
エアリアルヨガ	yoko	★ 低空ストレッチ	月 14:45~15:30	10/24, 11/7・21, 12/5	6,820円
		★★ 空中アクティブ	水 18:45~19:30	10/26, 11/2・16, 12/7	
		★★★ 空中アクティブ	水 19:45~20:30	10/26, 11/2・16, 12/7	
	Ayame	★★ 空中アクティブ	土 15:00~15:45	10/22, 11/5・19, 12/3	
		★ 低空ストレッチ	水 14:00~14:45	10/26, 11/2・16, 12/14	
		★★ 空中アクティブ	水 15:00~15:45	10/26, 11/2・16, 12/14	

●持ち物/飲み物、タオル、ヨガウェア(レギンス等、体にフィットするもの)

★は強度を表現しています。数が多い程上級者向けです。

定員

各10人

無理せずダイエット、たっぷり汗をかきたい方に最適!

HOT YOGA スタジオ

温度38度、湿度60%で、いい汗が流せます

高温多湿の環境の中で、水分を補給しながら効果的に運動し、発汗を促します。水分を取ることで、老廃物の排出を促し、むくみや冷えの予防にもつながります。ヨガポーズでは、インナーマッスルを鍛えながら身体のゆがみを整え、代謝を上げ、太りにくいしなやかなカラダをつくれます。血行と代謝を促進することで、冷えにくいカラダにもなります。

講座名	体験日	講師	日時	受講料
NEW からだ調整ピラティス	10/24, 11/7・21, 12/5	宮本 園子	月 10:00~10:45	5,720円
	10/27, 11/10・17, 12/8		木 15:15~16:00	
NEW YOGA deマインドフルネス	10/25, 11/8・22, 12/6	SAKI	火 10:00~10:45	5,720円
	10/25, 11/8・22, 12/6		火 11:00~11:45	
NEW 筋膜リリースヨガ	10/28, 11/4・18, 12/9		金 10:00~11:00	
	10/26, 11/2・16, 12/7		水 14:00~15:00	
NEW 休息のヨガニドラ	10/22, 11/5・19, 12/3		土 17:30~18:30	
	10/26, 11/2・16, 12/7		水 15:15~16:15	
NEW ハッピーフローヨガ	10/28, 11/4・18, 12/9	金 11:15~12:15		
	10/22, 11/5・19, 12/3	土 16:30~17:15		

●持ち物/飲み物、バスタオル、着替え、ヨガマット

順次体験スタート!

講座名	体験日	講師	日時	受講料
ホットボディコーディネート	10/24, 11/7・21, 12/5	鈴木 優子	月 19:00~19:45	5,720円
			火 20:00~20:45	
	10/25, 11/8・22, 12/6		水 19:00~19:45	
	10/26, 11/2・16, 12/7		水 10:30~11:15	
ホットヨガ	10/27, 11/10・17, 12/8	梨木ともみ	木 10:30~11:15	5,720円
			木 20:00~20:45	
	10/28, 11/4・18, 12/9		金 18:00~18:45	
			金 18:00~18:45	
	10/26, 11/2・16, 12/7	kimiko	水 19:00~19:45	
	10/27, 11/10・17, 12/8		水 20:00~20:45	
	10/28, 11/4・18, 12/9		木 19:00~19:45	
			木 19:00~19:45	
10/22, 11/5・19, 12/3	金 20:00~20:45			
10/26, 11/2・16, 12/7	土 13:30~14:15			
10/28, 11/4・18, 12/9	金 11:15~12:15			
10/22, 11/5・19, 12/3	土 16:30~17:15			

ホットヨガロング	10/22, 11/5・19, 12/3	梨木ともみ	土 10:00~11:00	6,600円
ホットタエボ	10/22, 11/12・26, 12/10	RIKA	第2・4土 15:00~15:45	3,300円

