

2023年度スタート!

500円/人
ワンコイン体験会開催!

3月18日・19日
カルチャー祭り
2023開催!

必ず事前にお申し込みください。
※材料費が必要な講座もあります。※一部体験料が異なる講座もございます。
※記載の体験日以降も体験を受け付けます。

新規受講生
募集!!



保存版

おとな講座

女性トレーナーによる
説明&体験会開催!
お近くでスポーツクラブを
お探しの方、お気軽にご連絡ください。
月額4,500円 2人、3人同時入会でさらに割引!



●お得な割引制度があります●
一般会員 4,500円
ペア割 4,275円
学割 4,050円
3人割 3,825円 (※3人以上で入会)
受講プラス 2,700円 (※他の講座受講者)
保護者会員 1,200円 (※子どもの講座受講時)
【プール】月～金曜 10:00～20:30 (土曜は15:00まで)
【ジム】月～金曜 10:00～20:45 (土曜は17:00まで)

無理せず、たっぷり汗をかきたい方に!
温度38度、湿度60%で、いい汗が流れます
HOT YOGAスタジオ 大人気
高温多湿のスタジオ内で、水分を補給しながらヨガポーズを取り、発汗と老廃物の排出を促します。血行と代謝を促進することで、むくみや冷え予防にもなり、4回に1回くらいカラダをくづします。
まずは4回続けて体験してみませんか? /
1ヵ月4回体験 4,400円
各クラス5人限定
ホットタエボ 2,200円(月2回)
※ホットタエボは1回体験のみとなります(1,430円)
●持ち物/飲み物、バスタオル

講座名	講師	日時	通常受講料
ホットボディコーディネイト	鈴木 優子	月 19:00～19:45 火 19:00～19:45 水 10:30～11:15 木 10:30～11:15 金 20:00～20:45	5,720円
ホットヨガ	梨木 とみみ	月 19:00～19:45 火 19:00～19:45 水 20:00～20:45 木 19:00～19:45 金 19:00～19:45 土 20:00～20:45 日 13:30～14:15	5,720円
ホットヨガロング ホットタエボ	梨木 とみみ RKA	土 10:00～11:00 第2・4土 15:00～15:45	6,600円 3,300円
10名限定 からだ調整ヒラティス	宮本 園子	月 10:15～11:00	5,720円

エアリアルヨガ
Aerial ヨガ スタジオ 大人気
高岡初!注目のスタジオが誕生!
ハンモックに包まれながら、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です。
●持ち物/飲み物、タオル、ヨガウェア(レオタード、裸にフィットするもので袖と肘が隠れるもの)
●体験料:1,500円



深く呼吸し、ゆっくり身体を動かして体幹を鍛えよう
お仕事帰りの太極拳 大人気
呼吸を整えてゆったり全身を動かすので、血の流れがよくなり、ほくど汗を流すことができます。
●日 時/火曜 19:00～20:00(入門)
20:00～21:00(資格取得)
●講 師/馬渡 明美(高山県武術太極拳連盟A級指導員)
●受講料/5,940円(月4回)

有酸素運動、筋トレ、ストレッチを行い正しい姿勢で体力・筋力をつける楽しい教室
シニアのためのバンスボール 大人気
音楽に合わせて手足を動かすことで脳の活性化にもなります。
●日 時/第2・4火曜 10:30～11:30
●講 師/浦野 司(体力メンテナンス協会認定バンスボールインストラクター)
●受講料/3,630円(月2回)
ボールレンタル代込み

日本バツハ協会タイアップ講座
バツハの名曲を聴く 大人気
バツハや名曲のビデオ満載で、1曲を楽しく深く聴く講座です。
●日 時/第3土曜 11:00～12:00
●講 師/高野 昭夫(バツハ資料財団＝ドイツ・ライプツヒ＝広報担当/日本バツハ協会・会長/富山市出身)
●受講料/1,000円(月1回)

英語に物おじせず、旅行しよう!
60歳からの旅行英会話 大人気
道案内や観光に必要な英語を学びます
おもてなし英会話
●日 時/水曜 14:00～14:50
●講 師/東山 祐子(カナダトリニティウエスタン大学大学院修了、TESOL取得)
●受講料/5,940円(月4回)

親鸞聖人は法然上人の教えをどの様に受けとめられたのでしょうか
親鸞聖人の教えに親しむ 大人気
晩年の著作『西方指南書』を通して、浄土三部経や48願の教えを学び、激動の鎌倉時代を生きた親鸞聖人の生涯を振り返ります。
●日 時/第3木曜 10:00～11:30
●講 師/鏡野 顕正 ●受講料/1,650円

講師は小松原庸子スペイン舞踊団の海外公演に出演!
増野恵美子のフラメンコ 大人気
●日 時/第3土曜 子供11:00～11:45(初級)大人11:55～13:10(入門)
[90分集中レッスン]13:20～14:50(経験者)
●講 師/増野 恵美子(ラス・フロレス・増野 恵美子 スペイン舞踊研究所主宰)
●受講料/子供2,475円(月1回)大人2,970円(月1回)

現役社交ダンサーが基本ステップから教えます
社交ダンス 大人気
●日 時/第1・3水曜 19:00～19:50
20:00～20:50
●講 師/高田 英明(高岡ダンススタジオ講師＝写真員)
●受講料/3,960円(月2回)

癒しの音色を楽しみませんか
はじめての二胡 大人気
全く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、構え方などひとつひとつ丁寧に指導します。楽器はお手ごろな価格から用意できます。
●日 時/第1・3水曜 10:00～11:00
●講 師/水野 麻美(張鶴二胡教室講師)
●受講料/3,300円(月2回)

女性にも人気の盆栽。季節の盆栽の育て方や管理もわかる
盆栽入門 会場:晴香園 高岡市広小路5-47 大人気
四季の風情を感じながら盆栽作りを楽しめます。
●日 時/第1・3土曜 10:30～12:00
●講 師/野上 和義(日本盆栽作家協会理事)
●受講料/2,200円(月1回)
●材料費/2,000円(月1回)
●持ち物/汚れてもよい服装又はエプロン

①真柏盆栽づくり
②春を呼ぶ桜盆栽
③春の寄せ植え盆栽
④涼を感じ水生植物
⑤苔玉盆栽
⑥観葉植物で創る盆栽
⑦秋の寄せ植え盆栽
⑧岩遊び盆栽
⑨お正月の飾り(ミニ門松など)
⑩冬の寄せ植え クリスマス

富山初! 今話題のフィットネスボード
富山GRNサウンダーバースPRESENTS! フィットネスボード「ダスプレット」エクササイズ 大人気
●日 時/第2・4火曜 18:00～19:00、19:10～20:10
●講 師/嶋之内 千香(チーム☆ボディティトレーナー、ダスプレットパーソナルインストラクター)
●受講料/4,400円(月2回) ※ボードレンタル代込み

年齢を重ねても輝き続けられる!!
おとなバレリーナ (初めてクラス) 大人気
●日 時/第2・4金曜 10:00～10:50
●講 師/北野 絵理子(元京都市バレエ専門学校教員)
●受講料/2,970円(月2回)
【初級・経験者クラス】
●日 時/第2・4金曜 11:00～12:00
●受講料/3,300円(月2回)

ストレス解消にぴったり
懐かしの名曲に合わせて叩きましょう
シニアドラム(グループレッスン) 大人気
手と足で違った動きをする脳トレドラム。始めは手だけで動き、足を足踏します。徐々に自由に手だけで動きようになれます。
●日 時/第2・4火曜 13:00～14:00、14:10～15:10
●講 師/土合 貴(ドラムインストラクター)
●受講料/3,960円(月2回) ●楽譜代/実費

独自のメソッドで指1本から無理なく弾ける
シニアのための脳トレピアノ 大人気
全国的に人気が高まっているシニアのための脳トレピアノ。脳を活性化させる要素を取り入れながら楽しく音楽を学んで、ピアノが弾けるようになります。
●日 時/第1・3火曜 13:00～14:00、14:10～15:10
●講 師/土合 貴(脳トレピアノエクセグティブ講師)
●受講料/3,960円(月2回) ●教材費/楽譜代実費

スペイン語を通じてあなたの世界を広げてみませんか
ネイティブが教えるスペイン語 大人気
●日 時/月曜 18:45～19:45(入門)
20:00～21:00(初級)
火曜 10:00～11:00(入門)
11:15～12:15(初級)
●講 師/ミルタ 岩井(アルゼンチン ペノシアイス出身)
●受講料/9,680円(月4回)

頭を使う大人のゲーム。性別・年齢問わず誰でも気軽に楽しめる!
健康マージャン 大人気
●日 時/第2・4木曜 10:00～12:00 ※月曜コースもあります。
●講 師/川上 浩志(NPO法人健康麻将超こひばり会理事長)
●受講料/3,300円(月2回)

世界を飛び回るワイン輸入・販売会社の目利きバイヤーによる講座
素敵にワインライフ 大人気
●日 時/第3土曜 19:00～21:00
●講 師/中村 安里(ヴィレッジ・セラーズマネージャー)ほか
●受講料/3,300円(月1回)
●ワイン代など/1,650円(月1回)

「素敵な曲を弾いてみたい、でも難しそう」と思っている方に最適!
かんたんキーボード 大人気
和気あいあいと楽しみながら、ゆっくり分りやすいように教えます。キーボードは指を使うので頭の体操にもなります。
●日 時/第1・3木曜 第2・4金曜 13:30～15:00
※夜コースもあります
●講 師/田上 俊子 ●受講料/2,860円

電源ONから始める教室
今から始めるパソコン教室 大人気
パソコンを使えるようになりたい初心者のための講座です。
●日 時/第2・4火曜 13:00～14:00(入門)
14:15～15:15(初級)
●講 師/高木 綾乃(シニア情報アドバイザー・ネット・タブレットアドバイザー)
●受講料/4,400円(月2回) 初回教材費1,650円 ●定 員/5名

創業120年の表具屋明野静観堂5代目が担当
はじめての表具 大人気
体験材料費:200円
いま見直されている和の文化。ミニ屏風、ミニ掛軸、和本などを作ります。
●日 時/第1・3火曜 10:00～12:00
●講 師/明野 孝(一級表装技能士)
●受講料/4,400円(月2回)
●持ち物/汚れてもよい服

会社やお店のWebサイトを自分で作りたい方へ!
Webデザイン講座 大人気
●日 時/第2・4木曜 19:00～20:45
●講 師/吉川 圭太(DERA-DESIGNデザイナー&コーチ)
●受講料/5,940円(月2回)

ミシンを持っているけど使いこなせない方や子ども服を作ってみよう
はじめての洋裁講座 大人気
●日 時/第2・4木曜 10:00～12:00
●講 師/西島 実雪
●受講料/3,960円(月2回)
●ハンカイドアドバイザー

本人も気付かない内面の輝きを引き出す写真を
写真入門 NEW
大学で写真を学び、人気女性雑誌カメラマンを務めた経験から、初心者にもわかりやすく魅力的な写真の撮り方を伝えます。
●日 時/第2・4金曜 10:00～12:00
●講 師/千本木 賢一(写真家、日本芸術学写真学科卒)
※火曜18:30～20:00もあります。
詳しくはお問い合わせ下さい。

初心者から経験者まで!
健康将棋 大人気
まずはお友達やお孫さんと将棋を楽しめるようになりましょう。中学生から年齢の方まで、様々な年齢、棋力の方が参加できる教室です。
●日 時/第1・3土曜 11:00～12:00
●講 師/高田 彰(アマチュア七段、日本将棋連盟公認将棋普及指導員)
●受講料/2,200円(月2回)

実力により段位も取得できます
健康将棋 大人気
●日 時/第1・3土曜 11:00～12:00
●講 師/高田 彰(アマチュア七段、日本将棋連盟公認将棋普及指導員)
●受講料/2,200円(月2回)

フルーツ&野菜カーペンティング (彫刻) 体験日 1/31、2/21、4/4 第1・3火 19:00～21:00 5,280円(月2回) 寺山 真由美	良鳴電一和太鼓講座 体験日 1/27、2/24、3/24 金 14:30～15:20、15:30～16:20 16:30～17:20、19:10～20:00 6,600円(月4回) 良鳴 電一	管子と孫子の兵法を解く 体験日 1/31、2/21、3/7、4/4 第1・3火 13:30～15:30 3,960円(月2回) 中村 哲夫	論語(広徳館版)を読む 体験日 1/23、2/27、3/27 第2・4火 18:30～20:00 3,960円(月2回) 中村 哲夫	今日から使える東洋医学(漢方)と養生 体験日 1/23、2/27、3/27 第2・4火 13:00～14:30 3,300円(月2回) 荒川 賢人	ビール隊長のエクササイズ「タエボ」 体験日 1/27、2/24、3/24 金 19:15～20:00 20:00～20:45 5,940円(月4回) RKA	フラダンス入門 体験日 1/25、2/15、3/15 第1・2・3水 10:30～11:30 4,950円(月3回) 片岸 紀代美	お仕事帰りのキーボード 体験日 1/19、2/16、3/16 第1・3木 18:30～19:30 19:45～20:45 3,300円(月2回) 田上 俊子	ソプラノ歌手によるボイストレーニング 体験日 1/19、2/16、3/16 第1・3木 14:15～15:15 3,960円(月2回) 谷口 琴音	ハーブ&アロマテラピー(入門コース) 体験日 1/14、2/25、3/11 第2土 14:00～15:30 2,000円(月1回) 伊藤 令子	数字に隠れたあなたの本音・数秘術 体験日 1/19、2/16、3/23 第3木 10:00～11:30 3,850円(月1回) 光野 光	パーソナルカラー 体験日 1/5、2/1、3/1 第1木 10:00～11:30 3,850円(月1回) 田中 梢恵
初めてのフランス語 体験日 1/19、2/16、3/16 第1・2・3木 13:15～14:15 14:30～15:30 7,260円(月3回) ベイヤー・ニコラ	アート・ビーズワーク 体験日 1/24、2/28、3/28 第2・4火 13:00～15:00 3,960円(月2回) 西島 実雪	ちょっとリアルな羊毛フェルト 体験日 1/23、2/27、3/27 第2・4火 10:00～12:00 3,960円(月2回) 辻恵子	和のラッピング 体験日 2/25、3/25 第2・4土 10:00～12:00 3,300円(月2回) 村上 上子	きもの着付け 体験日 1/19、2/16、3/16 第1・3木 19:15～20:45 3,300円(月2回) 深田 優子	水彩画入門 体験日 1/30、2/20、3/20 第1・3月 18:30～20:30 3,300円(月2回) 宮本 明日香	楽しい絵手紙 体験日 1/24、2/28、3/28 第2・4火 12:30～14:30 3,300円(月2回) 菅田 陽子	おとなから始めるクラシックバレエ 体験日 1/26、2/16、3/23 木 13:00～14:00 6,600円(月4回) MAI	キャラクターイラスト・まんが入門 体験日 1/25、2/22、3/22 第2・4火 18:30～20:30 3,960円(月2回) ハヤカワ サオリ	はじめての俳句 体験日 1/18、2/15、3/15 第3木 10:00～12:00 1,650円(月1回) 牧長 幸子	はじめましょう。本場の二胡 体験日 1/30、2/20、3/20 第1・3月 13:00～14:00 18:30～19:30 3,960円(月2回) 伴野 月也	まずは体験会に参加しよう!