

まんがロードに 氷見市最大級のカルチャーセンターが OPEN!

富山新聞文化センター 氷見教室 全77講座

無料体験会開催! 新規受講生募集!!

保存版

お申し込み・お問い合わせ 富山新聞文化センター 高岡本部につながります

氷見教室 〒935-0012 氷見市比美町7-16 (富山新聞氷見総局内) ☎(0766)26-7000

氷見プラファ教室 氷見市加納484 プラファショッピングセンター内 受付時間 月曜～土曜 9:30～18:30

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。



ご入会登録に必要なもの ①口座振替開始までの3か月分の受講料 ②金融機関の預金口座番号 ③預金口座お届け印

●はじめての方は入会金500円が必要です。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。



NEW 初心者向き! 何歳でも始められる!! 氷見市・高岡市の方限定

女性のための健康ボウリング

「美容と健康に」生活習慣病の予防と改善に生体スポーツのボウリングを体験してみませんか?

【開催日】火曜14:30～(2時間) 各期定員30名

第1期 9/26(火)スタート!(全5回) 9/26、10/3・10・17・24(火)

第2期 10/31(火)スタート!(全5回) 10/31、11/7・14・21・28(火)

第3期 12/5(火)スタート!(全5回) 12/5・12・19・26、1/9(火)

お申し込み ①第1期、2期、3期からお選びください。②お名前、住所、生年月日、電話番号をお知らせください。

講師 大串 正弘(高岡スカイボウル講師) 持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオルなど

受講料は5回分全て込みで!! 2,000円(お一人様、税込)

※全てのゲーム代・靴代・教材費・傷害保険料込。※年齢に関係なく、どなたでもお気軽にご参加いただける内容です。※受講料は1回目の教室開催日に、会場にてお支払いをお願いします。

初めてでも大丈夫! まずは牌(ぱい)を触ってみましょう!

初めての女性マーじゃん

氷見プラファ教室

体験日 9/25、10/23、11/27、12/11(月)

マーじゃんを全くやったことがない方を対象に、遊び方(ルール)、役作りまで、半年間かけてわかりやすく教えます。実践を通して楽しく学んでいきましょう。

「賭けない、飲まない、吸わない」を合言葉に「健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり」を目的としています。「ルールがよくわからない」「身近に教えてくれる人がいない」「点数のつけ方がわからない」「気軽に誘える仲間がいない」、そんな方におすすめです。

●日 時/第2・4月曜13:00～15:00
●講 師/山川 眞一郎(日本健康麻将協会認定レッスンプロ)
●受講料/4,400円(月2回)※受講初回時、テキスト代2,200円が必要

NEW

初めてのアコースティックギター 3講座体験会

体験日 10/12・26、11/30、12/14(木)

17:00～17:45(ジュニア) 19:00～19:50(挫折しないギター) 20:00～20:50(貴女もギター女子)

■体験持ち物/ギター(お持ちであれば)、筆記用具
※楽器に触れてもらい、どのような曲を弾きたいかをお聞きます。体験と最初の3ヶ月間は無料でお貸しします。

目指せ! ジュニアギタリスト ジュニアギター
ギターの楽しさを味わい、少しずつ上達できるようにサポートします。ギターで自由に表現できるように演奏テクニックを身に付け、仲間とのアンサンブルを楽しみます。

●日 時/第2・4木曜 17:00～17:45(小学生)

ギターにほころびがでていませんか? 挫折しないギター
ギターと音楽が大好きな講師がギターがずっとそばにある生活を提案します。

●日 時/第2・4木曜 19:00～19:50

手が小さな女性でも大丈夫です! 貴女もギター女子
音楽が初めて、楽譜が読めない。そんな方でもドレミから始めるので安心して越越してください。

●日 時/第2・4木曜 20:00～20:50

●講 師/ギター広報man komeちゃん ●受講料/各3,960円(月2回)

高岡会館OPEN1周年特別講座

高岡市伏木出身 三遊亭美よしと落語を楽しもう!

【おとなの部】90分真剣勝負美よしLIVE
【こどもの部】こばなし入門講座(対象/小学3～6年生)

●日 時/第4火曜 16:45～17:45(こども) 19:00～20:30(大人)
●講 師/三遊亭 美よし(落語家)
●体験料・受講料/各2,200円(月1回)

懐かしの名曲に合わせて叩いてみましょう

初めての脳トレドラム

体験日 9/22、10/27、11/24、12/8(金)

シニア対象。手と足で違った動きをする脳トレドラム。始めは手だけを動かして、足を追加します。徐々に自由に手足が動くようになってきます。ストレス解消にぴったり。

●日 時/第2・4金曜13:00～14:00
●講 師/土合 西(ドラムインストラクター)
●受講料/3,960円(月2回)

NEW

宴会やパーティーで披露しよう! あなたも人気マジシャン!

マジック入門

体験日 9/27、10/25、11/22、12/13(水)

身近な素材を使ったアツと驚くマジックを覚えてみませんか? 基本から始めますので、だれでも気軽に受講できます。

●日 時/第2・4水曜13:30～15:00
●講 師/坂口 知明(高岡奇術愛好会メンバー)
●受講料/3,300円(月2回)

NEW

初心者でも安心して受講できます

お仕事帰りの絵画教室

体験日 9/19、10/17、11/21、12/5(火)

使用画材は、鉛筆、木炭、ペン、色鉛筆、パステル、透明・不透明水彩、アクリル、油彩など、なんでも大丈夫です。自分自身のアートを創造しましょう。

●日 時/第1・3火曜19:00～21:00
●講 師/圓戸 智(武蔵野美術大学大学院卒、銅版画作家)
●受講料/3,960円(月2回)

作りたい!の気持ちをお手伝いします

したてやさん(和裁・洋裁)

体験日 9/29、10/27、11/24、12/8(金)

■持ち物/お持ちであれば、相談したい着物

和裁、洋裁と一緒に楽しみましょう。着物のちょっとしたお直し術から、洋服へのリメイク、浴衣の制作まで、「したてやさん」がお手伝いします。

●日 時/第2・4金曜13:00～15:00
●講 師/白石 小百合、櫻打 麻祐(凸凹姉妹、株)ラポー・ジェ・したてやさん
●受講料/3,980円(月2回)

歌って、楽しんで、輝こう! 日常のストレスも発散!

楽しいカラオケレッスン

体験日 10/2・16、11/20、12/4(月)

歌詞の意味を理解し、感情を込めた表現力を身につけ、もつと歌をたのしみましょう。呼吸法や発声トレーニングを学び、自分の歌声を披露する喜びを再発見しましょう。

●日 時/第1・3月曜14:00～16:00
●講 師/越後 俊治(日本音楽振興会・カラオケ講師)
●受講料/3,300円(月2回)

NEW

越中八尾おわら道場の講座です

おわらの唄と三味線

体験日 9/26、10/24、11/28、12/12(水)

唄と三味線を初歩から練習します。一緒に「おわら」を楽しみましょう。三味線演奏に慣れ、唄の練習を進めます。

●日 時/第2・4火曜18:00～19:30
●講 師/庵 進(越中八尾おわら道場代表)
●受講料/3,300円(月2回)

障害物をカッコよく飛び越えて思いっきりカラダを動かそう

バルクール体操教室&バク転教室

体験日 9/16、10/21、11/18、12/2(土)

バルクール体操教室(年中～小学3年生)
フランス生まれのスポーツ「バルクール」の動きを取り入れた体操教室です。

バク転教室(小学生)
身体を十分にウォームアップしたあと、身体の軸を保ちながら転がる技術、「ローリング」を練習します。

●日 時/第1・3土曜 13:30～14:30(バルクール体操教室) 14:40～15:40(バク転教室)
●講 師/shoki(金沢/バルクール所属、忍者/バルクール2023 金沢城大会出場)
●受講料/3,300円(月2回)
●持ち物/内履きシューズ、飲み物、タオル

小さくてかわいいウクレレ! 気軽に始めてみませんか?

はじめてのウクレレ

体験日 9/22、10/27、11/24、12/8(金)

楽器初心者の方でも楽しく弾くことが出来ます。簡単なコード(和音)弾きで楽しく歌いながらレッスンを始めます。慣れてきたらみんなでアンサンブル(合奏)にもチャレンジ!

●日 時/第2・4金曜15:00～16:00 19:00～20:00
●講 師/荒木 美幸(ウクレレ教室ラブレレとやま主宰)
●受講料/3,300円(月2回)

クラシックバレエ専用床などの設備が整った専用スタジオ

富山シティバレエ団 氷見教室 開講!

3歳から習える

幼児・小学生クラス
体験日 9/26、10/31、11/21、12/5(火)

リズム感や集中力など、情操教育を中心に友達と楽しくレッスンします。

●日 時/火曜16:30～17:30(幼児クラス) 17:30～18:45(小学生クラス)
●講 師/富山シティバレエ団専任講師
●受講料/幼児(3歳～)5,280円(1ヵ月)、小学生5,830円(1ヵ月)※3ヵ月分まとめてお支払いとなります。

NEW

色ガラスを溶かしてオリジナルガラスアクセサリーを制作!

とんぼ玉&アクセサリー

体験日 9/22、10/27、11/24、12/8(金)

■持ち物/エプロン

出来上がったガラスビーズを使って、自分だけのガラスアクセサリーを作ってみませんか? 体験ではとんぼ玉制作のデモンストレーションを行います。

●日 時/第2・4金曜10:00～12:00
●講 師/高田 範子(ガラス作家) ●定員/4名
●受講料/5,500円(税込) ●材料費/500円(1回)

NEW

木彫りの御仏さまをつくりましょう!

仏像を彫る

体験日 9/30、10/21、11/18、12/2(土)

木の塊から、仏さまをじっくり彫りあげます。仏像を様々な角度から撮影した写真が収められたテキストを見ながら進めますので、初心者にもわかりやすい内容となっています。彫刻刀の使い方、研ぎ方も教えます。

●日 時/1・3土曜13:30～15:30
●講 師/林原 瑠帆(仏師)
●受講料/3,740円(月2回) ●材料費/実費

NEW

氷見で楽しくおわらが入ります

おわら踊り入門

体験日 9/26、10/24、11/28、12/12(水)

この教室では、越中おわら節の踊りの意味を一手一手基本から学び、踊りの動きを通して楽しく体得していきます。

●日 時/第2・4火曜18:45～20:15
●講 師/庵 編代(越中八尾おわら道場踊り師範)
●受講料/3,410円(月2回)

中国の代表的な楽器の二胡。今静かなブームです

はじめての二胡

体験日 10/2-16、11/20、12/4(月)

音楽の知識がなくても心配ありません。初心者にも丁寧に指導します。二胡はお手頃な値段からご用意できますので、安心して始められます。

●日時/第1-3月曜11:00~12:00
●講師/文依有(アイ・イウ)



脳の活性化にも効果的です

健康マーじゃん

体験日 9/27、10/25、11/22、12/13(水)

■持ち物/筆記用具
ゆっくりルールを覚えながら、和気あいあい健康的にマーじゃんを楽しみましょう。

●日時/第2-4水曜10:00~11:45
●講師/井澤 政三(日本健康麻将協会認定インストラクター)

脳トレピアノ/独自メソッドで指1本から無理なく弾ける

シニアのための脳トレピアノ

体験日 9/29、10/27、11/24、12/8(金)

■持ち物/筆記用具、あればキーボード
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び、ピアノが弾けるようになります。

●日時/第2-4金曜14:10~15:10
●講師/土合 茜(脳トレピアノ/エグゼクティブ講師)

理想の歌声を目指すお手伝いをします

氷見出身の音楽家 谷口 琴音のボイストレーニング

体験日 9/20、10/18、11/15、12/6(水)

■持ち物/筆記用具、飲み物
初めてでも大丈夫。歌う姿勢から丁寧に教えます。

●日時/第1-3水曜15:00~16:00
●講師/谷口 琴音(ソプラノ歌手、音楽家)

歌って!笑って!みんなで楽しく「歌活」しよう!

歌って脳トレ倶楽部

体験日 9/29、10/27、11/24、12/8(金)

■持ち物/筆記用具
人気講座!脳トレピアノの歌を中心にしたプログラムです。発声練習、リズム打ちなどの脳トレエクササイズも行います。

●日時/第2-4金曜15:20~16:20
●講師/土合 茜(脳トレピアノ/エグゼクティブ講師)

発声方法から歌のポイント、感情表現にいたるまで、やさしく丁寧に指導

はじめてのシャンソン

体験日 9/28、10/26、11/30、12/14(木)

シャンソンは3分間のドラマです。懐かしさのメロディーに合わせて歌ってみませんか。シャンソンの魅力に出会い、人生に新たな喜びを感じましょう。

●日時/第2-4木曜13:30~15:00
●講師/齋内 よう(シャンソン歌手)

シニアのリズムパーカッション

体験日 9/19、10/17、11/21、12/5(火)

●日時/第1-2-3火曜15:20~16:20
●講師/上田 真由美(上田真由美フラメンコクラブ代表)

フラメンコの歌

体験日 9/19、10/17、11/21、12/5(火)

●日時/第1-2-3火曜14:15~15:15
●講師/上田 真由美(上田真由美フラメンコクラブ代表)

日本語も話せるネイティブの講師です 発音もバッチリ身につきます

はじめての韓国語

体験日 9/20、10/18、11/15、12/6(水)

ドラマ・映画などで身近になってきた韓国語。文法などが日本語と似ているので、日本人にとっては学びやすい人気の言語です。レベルアップを目指しましょう。

●日時/第1-3水曜13:00~13:50(初級)
●講師/朴 元美(全羅南道出身)



やさしい日舞

体験日 9/24、10/22、11/26、12/10(日)

■持ち物/着物または浴衣、足袋
●日時/第2-4日曜11:10~12:10
●講師/西川 昌博(西川流北陸支部長)

シニアに最適! はじめての漢方

体験日 9/22、10/27、11/24、12/8(金)

●日時/第2-4金曜10:00~11:30
●講師/あいはん先生(荒川 健生、国際中医師)

脳トレ音読講座

体験日 9/15、10/20、11/17、12/1(金)

■持ち物/筆記用具
●日時/第1-3金曜13:00~14:00
●講師/今川 美千子(イベント司会者)

①脳トレスポーツ ②パソコンでつくる文章資料

体験日 9/27、10/25、11/22、12/13(水)

●日時/第2-4水曜①10:00~11:00
●講師/藤田 史一(一般社団法人Himi Stem Lab 代表理事)

おわら胡弓入門

体験日 10/2-30、11/20、12/4(月)

●日時/第1-3月曜16:10~17:10
●講師/若林 美智子(越中音楽家若林流宗家)

親鸞聖人の教えと鎌倉時代

体験日 9/27、10/25、11/22、12/27(水)

■持ち物/筆記用具
●日時/第4水曜10:00~11:30
●講師/現彰 顕正(顕證寺住職)

おわら踊り入門

体験日 10/2-30、11/20、12/4(月)

●日時/第1-3月曜15:00~16:00
●講師/若林 美智子(越中音楽家若林流宗家)

空手道を通して、心身をしなやかに強く健やかに育てます!

キッズ空手道

体験日 9/16、10/21、11/8、12/2(土)

■持ち物/動きやすい服装、飲み物、タオル
お子さんの習い事について何が良いか悩んでいませんか。空手道を通して心と体を鍛え、自身を守る技はもちろん、様々な身体操作や柔軟性、他者を大切に思う心と自己肯定感など、様々な要素を身につけることができます。

●日時/第1-3土曜10:00~11:00(幼児~小学生)
●講師/本田 孝則(氷見市空手道連盟会長、全日本空手道連盟六段錬士)



跳び箱、マット運動、鉄棒、ボール、縄跳びなど!

カワイ体育教室

体験日 9/26、10/24、11/28、12/12(火)

■持ち物/動きやすい服装、飲み物、タオル
運動能力の基礎を身につけ、運動に関する創造性や積極性を育てます。子どもの心と体の発育、発達を専門的に考えたクラスです。

●日時/第2-4火曜16:30~17:10(年中・年長)
●講師/カワイ体育教室専任スタッフ

お子さんの英語脳を育てましょう!

キッズ英語教室

体験日 9/21、10/19、11/16、12/7(木)

英文をそのまま英語の感覚で理解して捉え、英語を理解する時間の短縮になり、日本語には置き換えられない自然な英語を使ったスムーズなコミュニケーションが可能になります。

●日時/第1-3水曜16:45~17:30(小学4~6年生)
●講師/湊 啓子(英会話講師)

プログラミングを勉強してみたい方対象!

マイクラフト プログラミング

体験日 9/19、10/17、11/21、12/5(火)

「マイクラフト」でscratchを利用したゲーム制作など、さまざまな角度からプログラムを学ぶことができます。

●日時/第1-3火曜16:30~17:30(小学生)
●講師/藤田 郷史(一般社団法人Himi StemLab 代表理事)

子ども日舞

体験日 9/24、10/22、11/19、12/10(日)

●日時/第2-4日曜10:00~11:00
●講師/西川 昌博(西川流北陸支部長)

子ども「歌うま」ボイストレーニング

体験日 9/20、10/18、11/15、12/6(水)

●日時/第1-3水曜16:30~17:45
●講師/谷口 琴音(ソプラノ歌手、音楽家)

子ども書道

体験日 9/21、10/19、11/16、12/7(木)

●日時/第1-3水曜16:30~18:00(年中~小学生)
●講師/上光 輝(毎日書道展 会員)

テレビゲームで楽しむジュニア英会話

体験日 9/30、10/28、11/25、12/9(土)

●日時/第2-4土曜13:00~13:45(小学1~3年生)
●講師/湊 啓子(海外在住歴13年)

創業120年の表具屋明野静観堂5代目担当

初めての「ひょうぐ」(表具)

体験日 9/19、10/17、11/21、12/5(火)

■持ち物/汚れても良い服
いま見られている和の文化。日本古来の技法に飽きながら、お気に入りの二屏風、ミニ二掛軸、和本などを作ります。

●日時/第1-3火曜14:00~16:00
●講師/明野 さやか(創業120年の表具屋明野静観堂5代目一級装表技能士)

クラフトバンドでカゴ作り

体験日 9/26、10/24、11/28、12/12(火)

■材料費/1,000円
●日時/第2-4火曜13:00~15:00
●講師/上村 由佳(コ工作家)

色えんぴつ画&銅版画

体験日 9/26、10/24、11/28、12/12(火)

■体験材料費/100円
●日時/第2-4火曜10:00~12:00
●講師/関野 智(銅版画作家)

四季のつまみ細工

体験日 9/29、10/27、11/10、12/8(金)

■体験材料費/1,000円
●日時/第2-4金曜10:00~12:00
●講師/中田 よしえ(つまみ細工作家、着付師)

はがきで楽しむシルクスクリーン

体験日 9/28、10/26、11/30、12/14(木)

■体験材料費/500円 ■持ち物/鉛筆、古新聞
●日時/第2-4月曜13:00~15:00
●講師/竹山 喜三子(日本手芸普及協会パッチワーク講師)

パッチワークと布小物

体験日 9/25、10/30、11/27、12/11(月)

■材料費/800円 ■持ち物/あれば裁縫道具
●日時/第2-4月曜13:00~15:00
●講師/竹山 喜三子(日本手芸普及協会パッチワーク講師)

美文字

体験日 9/15、10/20、11/17、12/1(金)

■持ち物/2B鉛筆、ペン、ボールペンなど
●日時/第1-3金曜11:00~12:00
●講師/今川 秀博(日展作家、日本書院審判員、雪心書道会、秀舟書院主宰)

書道入門

体験日 9/21、10/19、11/16、12/7(木)

●日時/第1-3水曜14:30~16:00
●講師/上光 輝(毎日書道展 会員)

ナチュラルパンフラワー

体験日 9/14、10/12、11/9、12/14(木)

■体験材料費/1,000円
●日時/第2水曜13:00~16:00
●講師/吉川 洋子(フローラル・ラメーサHATA吉川ブランド主宰)

はじめての日本画&写生講座

体験日 9/21、10/19、11/16、12/7(木)

■体験材料費/500円
●日時/第1-3火曜10:00~12:00
●講師/中屋 義孝(富山日本画会連盟 会員)

油絵入門

体験日 10/2-16、11/20、12/4(月)

●日時/第1-3月曜10:00~12:00
●講師/神保 成伍(洋画家・富山県美術展招待)

水彩画入門

体験日 9/19、10/17、11/21、12/5(火)

●日時/第1-3火曜10:00~12:00
●講師/神保 成伍(洋画家・富山県美術展招待)

はじめてのてんこく(篆刻)

体験日 9/15、10/20、11/17、12/1(金)

■体験材料費/700円(石代) ■持ち物/普通の方は、普通道具など
●日時/第1-3金曜10:00~12:00
●講師/榎川 久美子(日本篆刻家協会常務理事)

手編み

体験日 9/20、10/18、11/15、12/6(水)

●日時/第1-3水曜10:00~12:00
●講師/竹田 玲子(編み物作家)

はじめての切り絵

体験日 9/15、10/20、11/17、12/15(金)

●日時/第1-3金曜13:30~15:30
●講師/森田 ゆり(切り絵作家)

パッチワーク&ハワイアンキルト

体験日 9/27、10/25、11/22、12/27(水)

●日時/第2-4水曜13:30~15:30
●講師/中村 幸子(日本手芸普及協会指導員)

仏像を彫る

体験日 9/22、10/27、11/24、12/8(金)

●日時/第2-4金曜10:00~12:00
●講師/岸 恭子(タツパン工芸美術師)

無理なく動いて心も身体も健康に

シニアヨガ

体験日 9/21、10/19、11/16、12/7(木)

若々しさをキープしよう。「今」を楽しめる心と身体作り。楽しく心地良く無理なく、全身を動かしていきます。

老廃物をためない身体へ

体験日 9/21、10/19、11/16、12/7(木)

●日時/第1-3水曜14:10~15:10
●講師/Ayame(ヨガインストラクター)

息する事は生きる事

シニアヨガ

体験日 9/20、10/18、11/15、12/6(水)

時代の変化に柔軟に対応できる心と身体作りを目指します。

柔軟性の向上やケガの防止に

体験日 9/20、10/18、11/15、12/6(水)

●講師/Kaoru(ヨガ講師RYT300-PPYT85修了)

ゆったりとした音楽の中、じっくりと身体を伸ばす

リラクソロジー ヨガ 土曜コース

体験日 9/9、10/28、11/25、12/9(土)

休日に仕事・家庭のストレスをリセット!

体験日 10/1、11/5、12/3(日)

●講師/kimiko(ヨガインストラクター)

ダイエットや姿勢改善にもオススメ

身体を整える体幹ヨガ

体験日 9/27、10/25、11/22、12/13(水)

柔軟性UP! むくみ解消にも効果的

体験日 9/20、10/18、11/15、12/6(水)

●講師/SAKI(ヨガインストラクター)

1日のスタートを太極拳で健やかに!

おはよう太極拳

体験日 9/26、10/24、11/28、12/12(火)

笑顔でゆったりと、太極拳を楽しむ

体験日 9/25、10/23、11/27、12/11(月)

●講師/石丸 充(日本健康太極拳協会指導員)

心地よいハワイアンミュージックに癒やされて

エンジョイ・フラダンス

体験日 9/21、10/19、11/16、12/7(木)

初心者を対象に、ゆっくりとした音楽に合わせてフラを踊ります。

体験日 9/20、10/18、11/15、12/6(水)

●講師/中津 直美(ニフラスタジオ主宰)

はじめてのフラメンコ

体験日 9/19、10/17、11/21、12/5(火)

■持ち物/バスカール
●日時/第1-2-3火曜13:00~14:00
●講師/上田 真由美(上田真由美フラメンコクラブ代表)

シニアのためのかんたん スッキリ体操(自衛術シキョウシュツ)

体験日 9/20、10/18、11/15、12/6(水)

■持ち物/バスカール
●日時/第1-3水曜10:00~11:30
●講師/城石 幸子(自衛術指導資格中伝)

タップダンス入門

体験日 10/2-16、11/20、12/4(月)

※体験時には靴のレンタルもできます。

体験日 9/28、10/26、11/30、12/14(木)

●講師/中津 直美(タップダンス協会指導員)

体験日 9/28、10/26、11/30、12/14(木)

■持ち物/シューズ
●日時/第2-3-4水曜10:00~11:00
●講師/東野 美和子(日本コグダンス協会会員)

体験日 9/21、10/19、11/16、12/7(木)

■持ち物/バスカール
●日時/第1-3水曜10:00~11:00
●講師/浦野 司(体力メンテナンス協会認定)

体験日 9/28、10/26、11/30、12/14(木)

●講師/中津 直美(タップダンス協会指導員)