

午後6時半から8時にスタート！
お仕事帰りに
習える18講座

まずは体験会に参加しよう！ご希望の講座をお選び下さい。※一部例外もございます

受講生の段階に応じた指導が受けられます
総合書道
●体験日 9/21、10/26、11/30、12/7(木)
●日 時／木曜18:30～20:30
●講 師／今川 芳男(日展作家 日本書院審査員 雪心書院 芳男書院主宰) ●受講料／5,720円(月4回)

弾き語りやアンサンブルを楽しもう！
はじめてのウクレレ
●体験日 9/19、10/17、11/21、12/5(火)
●日 時／第1・3火曜20:00～21:00
●講 師／荒木 美幸(ウクレレ教室ラフレレとやま主宰) ●受講料／3,300円(月2回)

初心者もOK、気軽にダンスを始めよう！
ヒップホップダンス
●体験日 9/25、10/23、11/27、12/4(月)
●日 時／月曜19:50～20:40
●講 師／RKA(ダンスインストラクター) ●受講料／6,600円(月4回)

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
韓国語
●体験日 9/26、10/24、11/28、12/12(火)
●日 時／第2・4火曜19:00～20:00
●講 師／朴 永美(韓国語出身) ●受講料／4,400円(月2回)

歌謡曲、ポップス、いろいろな楽曲で踊ります
新歌舞謡踊 舞mai
●体験日 9/21、10/26、11/9、12/14(木)
●日 時／木曜19:45～20:45
●講 師／髙(株)クラウン邦楽舞踊協会指導員) ●受講料／6,600円(月4回)

お花を手ずらで気軽に学べます。お花を生けて季節の変化を楽しみましょう
いけばな入門
●体験日 9/19、10/17、11/21、12/5(火)
●日 時／第1・2・3火曜19:00～20:00
●講 師／渡邊 理彦(華道古流松葉会家元・会頭)
●受講料／4,290円(月3回) ●花材費／1,000円程度

こんな風に描いてみたいという気持ち大切にしながら、楽しく日本画を学びましょう
日本画
●体験日 9/19、10/24、11/21、12/5(火)
●日 時／火曜18:45～20:45
●講 師／網谷 真佐美(日本画家)
●受講料／5,720円(月4回)

会社やお店のWebサイトを自分で作ってみませんか？
Webデザイン
●体験日 9/28、10/26、11/9、12/14(木)
●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)

楽譜が読めない初心者の方でも大丈夫
お仕事帰りのキーボード
●体験日 9/21、10/19、11/16、12/7(木)
●日 時／第1・3木曜18:30～19:30、19:45～20:45
●講 師／田上 俊子(キーボード講師)
●受講料／3,300円(月2回)

アナウンサーのように自信を持って話ができるようになりたい方
福田佳織理の司会&コミュニケーション講座(120分集中コース)
●体験日 9/20、10/18、11/15、12/20(水)
●日 時／第3火曜18:30～20:30
●講 師／福田佳織理(フリーアナウンサー) ●受講料／3,520円(月1回)

茶道を通して温かい人の交わりも深まります
はじめての男性茶道
●体験日 9/19、10/17、11/21、12/5(火)
●日 時／第1・2・3火曜19:00～20:00
●講 師／井上 安寿(茶道楽道 千家名師範)
●受講料／4,884円(月3回)

心に響く沖縄のメロディーを楽しむ奏です
はじめての沖縄三線
●体験日 9/28、10/26、11/9、12/14(木)
●日 時／第2・4木曜19:30～20:45
●講 師／川原 徹也(ウイチャーパーadis専任講師)
●受講料／3,300円(月2回)

哀愁を帯びた独特の美しい音色を楽しみましょう
胡弓入門
●体験日 9/28、10/26、11/30、12/7(木)
●日 時／木曜19:00～20:00
●講 師／若林 美智子(越中弦楽奏者林流宗家)
●受講料／6,600円(月4回)

初めての方でもわかりやすいと評判です！
楽しい油絵・水彩画
●体験日 10/2・16、11/20、12/4(月)
●日 時／第1・3月曜18:30～20:00
●講 師／宮本 明日香(洋画連盟会員、現在高校美術教師)
●受講料／3,300円(月2回)

苦しくなく、楽にきれいに着れる方法を教えます
きもの着付け
●体験日 9/21、10/19、11/16、12/7(木)
●日 時／第1・3木曜19:15～20:45
●講 師／宮本 優子(装道礼法きもの学院承認教室講師)
●受講料／3,300円(月2回)

ヨガの正しいポーズを習得します
アイアンガーヨガ
●体験日 9/25、10/23、11/27、12/4(月)
●日 時／月曜19:30～20:45
●講 師／桜井 利江子(STUDIO PREMA主宰)
●受講料／5,940円(月4回)

大人から始めるクラス
富山シティバレエ団 レディースクラス
●体験日 9/27、10/25、11/22、12/6(水)
●日 時／水曜20:00～21:00
●講 師／富山シティバレエ団専任講師
●受講料／6,380円(1ヵ月)※3ヵ月分まとめてのお支払いとなります。

力を使わずリラックスして行う身体にやさしい全身運動です
太極拳
●体験日 9/25、10/23、11/27、12/4(月)
●日 時／月曜19:00～20:30
●講 師／田中 正人(日本武術太極拳連盟A級公認指導員)
●受講料／5,280円(月4回)

太極拳
●体験日 9/20、10/25、11/22、12/6(水)
●日 時／木曜18:30～20:00
●講 師／寺井 美智子(日本武術太極拳連盟公認A級指導員)
●受講料／5,280円(月4回)

新規受講生募集中!! お気軽にご連絡ください!

高岡プラザ(旧高岡本部スタジオ) 高岡市川川1-110 中川交差点角

スポーツ・健康・ダンス				
講座 名	体 験 日	講 師	日 時	受講料
アイアンガーヨガ	9/28、10/26、11/16、12/7	桜井利江子	木 13:30～14:45	5,280円
太極拳	9/20、10/25、11/22、12/6	寺井美智子	水 18:30～20:00	5,280円
はじめての太極拳	9/25、10/23、11/27、12/4	田中 正人	月 19:00～20:30	5,280円
お仕事帰りの太極拳	9/26、10/24、11/28、12/5	馬渡 明美	火 19:00～20:00	5,940円
リフレッシュエアロビクス	9/25、10/23、11/27、12/4	西村 昭史	月 13:00～14:00	4,840円
ストレッチボールエクササイズ	9/21、10/26、11/16、12/7	木 11:35～12:35		4,840円
美活ヨガリラックストレッチ	9/22、10/27、11/24、12/8	長谷田昌子	第2・4金 13:30～14:30	3,300円
中高年の社交ダンス	9/19、10/24、11/21、12/5	火 13:30～15:30		5,720円
社交ダンス	9/22、10/27、11/24、12/1	田畑謙次・梓子	火 15:00～17:30	5,280円
フラメンコ 入門	9/25、10/23、11/27、12/4	寺崎 恵子	月 10:30～12:00	6,600円
美しいフラメンコ 入門	9/25、10/23、11/27、12/11	長谷川友希子	第2・4月 19:00～20:30	4,400円
初めてのベリーダンス	10/2-16、11/20	高谷美也子嬢々	第1・3月 18:30～20:00	4,620円
タップダンス 入門	9/20、10/18、11/22、12/20	岸 恭子	水 10:00～11:00	6,600円
クワナフラ	9/27、10/25、11/22、12/4	お問合わせ下さい リコリン・ル・ル・ル	第1・3金 10:00～11:30	4,400円
エアリアルヨガ	9/25、10/23、11/27、12/4	月 14:45～15:30		
	9/27、10/25、11/22、12/6	yoko	水 18:45～19:30	6,820円
			土 19:45～20:30	
筋トレ&エアリアルヨガ	9/30、10/28、11/25、12/23	土 15:00～15:45		

ジュニア

講座 名	体 験 日	講 師	日 時	受講料
Meet Up 体操教室(幼児～小学2年生)	9/16、10/21、11/18、12/2	廣瀬 由佳	土 16:55～17:45	4,950円
Meet Up 体操教室(小学3～6年生)			17:55～18:45	
カワイ体育教室(幼児)	9/30、10/28、11/25、12/9	専任講師	8:30～9:20	3,300円
カワイ体育教室(小学1～3年生)			第2・4土 9:30～10:20	
こども絵画(幼児～高校生)	9/30、10/28、11/25、12/2	神保 成伍	第1・2・4土 10:00～11:00	4,620円
キーボード(年中・年長)	9/26、10/24、11/28、12/12	田村 陽子	第2・4火 17:00～18:00	3,300円
キーボード(小学生)			18:00～19:00	
キッズダンス(小学生)	9/29、10/27、11/24、12/1	Rico	金 19:15～20:00	5,984円
キッズダンス(小学5年生～)			20:05～20:50	
かたかごジュニアサッカー	9/25、10/23、11/20、12/4	中山 智幸	第1・2・3月 15:15～16:15	5,500円
キッズサッカー(幼児～小学2年生)	9/30、10/28、11/25、12/9		土 9:30～10:20	
ジュニアサッカー(小学3～6年生)			10:30～11:20	5,720円
ジュニアサッカー&フットサル講座(幼児)	9/30、10/28、11/25、12/2	松岡 徹	第1・2・3土 12:00～13:00	4,950円
ジュニアサッカー&フットサル講座(小学1・2年)			13:10～14:10	
1対1で負けないサッカーテクニック講座(個人・20分)	10/28、11/25、12/23	第4土 12:00～14:10	1,650円	
正道会館 空手教室	9/28、10/26、11/30、12/7	中川 正秀	木 16:45～17:45	1,650円
足踏くなるための陸上	9/26、10/24、11/28、12/5	八田 一弥	火 17:00～18:30	5,720円

高岡本部 高岡市広小路1-15 富山新聞高岡会館

講 座 名	体 験 日	講 師	日 時	受講料
いけばな 草月流	9/25、10/23、11/20、12/4	養本 幸枝	第1・2・3月 14:00～15:30	3,960円
いけばな 草月流	9/15、10/20、11/24、12/5	炭谷 彩陽	第1・2・3金 17:30～19:30	3,960円
いけばな 草月流・親子草道			17:00～20:00	
いけばな 古流	9/19、10/17、11/21、12/5	渡邊 理彦	火 18:00～20:00	
やさしくはじめるいけばな入門*			18:30～20:00	
いけばな 古流	9/20、10/18、11/15、12/6	北山 理光	水 14:00～16:00	4,290円
			17:30～20:30	
いけばな 嵯峨御流	9/21、10/19、11/16、12/7	向井 節南	第1・3木 13:30～15:30	2,640円
詩吟	9/15、10/20、11/24、12/1	宇波 龍蔵	第1・2・3金 13:30～15:30	3,960円
やさしいおしゃ	9/20、10/18、11/15、12/6	増井雅将隆	第1・2・3木 13:00～14:30	3,960円
争と三枝と十七枝	9/21、10/19、11/16、12/7	森村雅幸洋	第1・3木 14:00～19:00	3,696円
民謡三味線	9/20、10/25、11/15、12/6	飛弾美津枝	水 15:30～20:00	5,720円
小唄と三味線	9/15、10/20、11/17、12/1	竹枝香寿々	第1・3金 18:00～20:00	4,400円
胡弓(入門)				
胡弓(初級)	9/28、10/26、11/30、12/7	若林美智子	木 19:00～20:00	6,600円
胡弓(中級)			20:00～21:00	
おわら三味線と唄			20:00～21:00	7,480円
初めての尺八	9/26、10/24、11/28、12/12	東海 煌山	第2・4火 18:30～20:00	3,300円
	9/26、10/24、11/28、12/12	向染千賀子	第2・4火 10:00～12:00	3,300円
	9/28、10/26、11/30、12/14		20:00～21:00	
越中から踊り			9:00～10:30	4,290円
やさしい日本舞踊(子ども可)			18:00～19:30	
やさしい日本舞踊	9/9、10/21、11/18、12/9	藤間 馨	第1・3土 18:00～19:30	2,860円
リフレッシュ歌謡舞踊			18:00～19:30	4,290円
リフレッシュ歌謡舞踊・男舞専科			14:30～15:20	
			15:30～16:20	6,600円
			16:30～17:20	
			19:10～20:00	

ビジネス・語学

講 座 名	体 験 日	講 師	日 時	受講料
かんたんフレーズで伝わる英会話	9/30、10/28、11/25、12/9	湊 啓子	第2・4土 11:00～12:00	3,740円
かんたん英会話	9/27、10/25、11/22、12/6		14:00～14:50	5,940円
おもてなし英会話	9/27、10/25、11/22、12/6	東山 祐子	水 15:00～15:50	8,800円
ぐんぐん上達英会話(初級)	9/27、10/25、11/22、12/6		19:00～19:50	
ぐんぐん上達英会話(中級)			20:00～20:50	
高岡英語ガイド	9/26、10/24、11/28、12/12	神保 正	第2・4火 13:30～15:30	4,400円
パーソナルカラー	9/7、10/5、11/2	田中 梢恵	第1木 10:00～11:30	3,850円
初めてのフランス語	9/22、10/27、11/24、12/1	ペイヤーニョラ	第1・2・3木 13:15～14:15	7,260円
			14:30～15:30	
ネイティブが教えるスペイン語	9/25、10/23、11/27、12/4	ミルタ岩井	月 20:00～21:00(初級)	9,680円
	9/26、10/24、11/28、12/5		10:00～11:00(初級)	
			11:15～12:15(初級)	

美術・文化・工芸

版画を楽しむ	9/26、10/24、11/28、12/12 9/22、10/27、11/24、12/1	水上 悦子	第2・4火 10:00～12:00 金 18:00～20:00	3,300円 4,840円
日本画	9/19、10/24、11/21、12/5 9/25、10/30、11/27、12/4	網谷眞佐美	火 18:45～20:45 月 10:00～12:00	5,720円 5,720円
木曜 洋画教室	9/21、10/26、11/16、12/7 10/26、11/20、12/4	神保 成伍 菅本明日香	木 13:30～15:30 第1・3月 18:30～20:00	6,160円 3,300円
パステル画で風景を描く	9/29、10/27、11/24、12/8	岸岡ひとみ	第2・4金 10:00～12:00	3,300円
エンジェルペインティング	9/30、10/28、11/25、12/2	第1・4土 10:00～12:00	3,080円	
ボーテラッパ	9/30、10/28、11/25、12/23	船井 友子	第4土 13:30～15:30	1,650円
庵主さまのほほえみ写真	9/27、10/25、11/15、12/6	小林 良正	第4火 12:30～14:30	1,650円
はじめての表具	9/19、10/17、11/21、12/5	第1・3火 10:00～12:00	4,400円	
書道	9/26、10/24、11/28、12/5	明野さやか	火 10:00～12:00	5,720円
英文書の法則	9/20、10/18、11/15、12/6	第1・3火 10:00～11:00	3,300円	
総合書道(中学生～一般)	9/21、10/26、11/30、12/7	今川 芳尚	木 18:30～20:30	5,720円
筆ペン入門	9/28、10/26、11/30、12/14	第2・4木 18:30～19:30	3,300円	
新聞コラムを書き寄す講座	9/21、10/26、11/30、12/7	木 18:00～20:00	5,280円	
篆刻	9/9、10/14、11/11、12/9	第2土 10:00～12:00	1,650円	
初心者の写真教室	9/19、10/17、11/21、12/12	第1・3火 18:30～20:00	4,400円	
写真入門(一眼レフ)	9/26、10/24、11/28、12/12	第2・4火 18:30～20:00		
写真を感動に変える写真教室	9/25、10/27、11/24、12/8	第1・3金 10:00～12:00	3,080円	
はじめての切り絵	9/15、10/20、11/17、12/1	森田ゆう子	第2・4金 10:00～12:00	2,860円
フローリング&野菜カービング(彫刻)	9/19、10/17、11/21、12/5	寺山眞由美	第1・3火 19:00～21:00	5,280円
盆栽入門	9/16、10/21、11/18、12/16	吉川 和義	第3土 10:30～12:00	2,200円

日本の芸能

講 座 名	体 験 日	講 師	日 時	受講料
茶道 数内流	9/25、10/23、11/20、12/4	豊本 和子	第1・2・3月 14:00～17:00 18:00～20:00	4,884円
男性茶道(裏千家)	9/19、10/17、11/21、12/5	井上 宗明	第1・2・3火 18:00～20:00	4,884円
はじめての男性茶道				
茶道入門(裏千家)	9/20、10/18、11/15、12/6	津沢 宗美 宮林 宗尚	第1・2・3水 10:00～12:00 13:00～15:00 18:30～20:30	4,884円
茶道 裏千家	9/21、10/19、11/16、12/7	井上 宗明	第1・2・3木 13:00～15:00 15:30～18:00	4,884円
茶道 表千家	9/29、10/27、11/24、12/1	鎌村 宗由	第1・2・3金 14:00～16:00 16:00～18:00	4,884円
はじめての香道	9/8、10/13、11/10、12/8	佐賀たえ子	第2金 17:30～19:30	3,300円
仕舞	9/22、10/27、11/24、12/8	吉田 優平	第2・4金 19:00～20:30	3,300円
楽しい新舞踊	9/19、10/24、11/28、12/5	尾上 潤生	火 15:30～16:30	5,720円
新歌舞謡踊 舞mai	9/21、10/26、11/30、12/7	艶 木	木 19:45～20:45	6,600円
はじめての沖縄三線 昼コース	9/28、10/26、11/9、12/14	池山 康代	第2・4木 13:30～15:00	3,300円
はじめての沖縄三線 夜コース	9/28、10/26、11/9、12/14	川原 徹也	第2・4木 19:30～20:45	3,300円

趣味・娯楽				
講座名	体験日	講師	日時	受講料
かんたんキーボード	9/21、10/19、11/16、12/7	田上 俊子	第1・3木 13:30～15:00	2,860円
	9/29、10/27、11/24、12/8		第2・4金	
中高生のための簡単キーボード	9/22、10/27、11/24、12/1	金	12:30～13:30	6,600円
こどりの模型入門	9/30、10/28、11/25、12/23	中 伸一	土 10:00～12:00	6,600円
ブラッパのマジック入門	お問い合わせ下さい	紀原あかり	第1・3月 10:15～11:45	2,860円
コピー教室	お問い合わせ下さい	小島 浩	第4火 18:30～20:00	13,200円(体験)
ソプラノ歌手によるボイトレニング	9/21、10/19、11/16、12/21	谷口 琴音	第1・3木 14:15～15:15	3,960円

ビジネス・語学・教養

中国語(入門・初級)	9/30、10/28、11/25、12/9	岡田フアンイ	第2・4土	14:00～15:00	3,300円
中国語(中級)				15:10～16:10	
韓国語	9/26、10/24、11/28、12/12	朴 元美	第2・4火	19:00～20:00	4,400円
韓国語対策講座(第2級)	10/14、11/25、12/9	三上 雅弘	第2・4土	13:00～13:50	4,400円
韓国語対策講座(2級)		山川美千子		14:00～14:50	
話し方入門	9/15、10/10、11/17、12/1	三上 雅弘	第1・3金	18:45～19:45	3,520円
相本芳彦の話し方	9/21、10/19、11/16、12/7	相本 芳彦	第1・3木	10:00～11:30	