

受講生5,000人が通う 富山新聞文化センター

新しい趣味
始めませんか

体幹を鍛える
ピラティス

Al.Plaza Kosugi Studio
Imizu Studio

アル・プラザ 小杉教室
射水教室

月々2,640円

秋の無料
体験会開催

※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。

SONGS

PILATES

新設講座

歌うことが好きな人集まれ♪
歌って楽しく、心も体もリフレッシュできます

思い出の歌を歌おう

体験日 10/3、11/21、12/5(木)

童謡や唱歌、昭和に流行った歌、朝ドラの曲など思い出の一曲を生演奏で歌いませんか。

歌うことは本当に楽しく健康にも良いので歌って楽しく心と体もリフレッシュできます。初心者の方も気軽にどうぞ。

カリキュラム ・季節ごとの童謡・唱歌など ・健康的な発声練習

●日 時/第1・3木曜 10:15~11:45 ●受講料/3,300円(月2回)
●講師/高城 三千子(シオン音楽教室主宰)

アルプラザ
小杉教室



高城 三千子 講師

2Fゲームセンター横



新設講座

無理のないエクササイズで美しいボディライン
アフタヌーンピラティス

体験日 10/4、11/15、12/6(金)

●日 時/第1・3金曜 13:00~14:00 ●受講料/3,300円(月2回)
●講師/小山 久美子(FTP認定ピラティスインストラクター)

アルプラザ
小杉教室

新設講座

体幹と骨盤を整え、仕事帰りの疲れた体をリフレッシュ
お仕事帰りのピラティス

体験日 10/3、11/21、12/5(木)

●日 時/第1・3木曜 18:45~19:45 ●受講料/3,960円(月2回)
●講師/ERI(FTP認定ベーシックマットピラティスインストラクター)

アルプラザ
小杉教室

お申し込み
お問い合わせは



アル・プラザ小杉教室



射水教室

富山新聞文化センター

アル・プラザ小杉教室 射水教室 ☎(0766)26-7000

射水市三ヶ2602 アル・プラザ小杉2階(ゲームセンター横)

射水市戸破加茂1552(富山新聞社射水支局)

電話受付時間 月曜~土曜 9:30~18:30

※高岡本部につながります。

受講申し込みに必要なもの 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

●新規ご入会の方は入会金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。

