

受講生5,000人が通う 富山新聞文化センター

Aeonmall  
Tonami Studio

イオンモール  
となみスタジオ  
月々1,650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。

## こども講座

3歳から習えるダンススクール!  
かつこよく、かわいく踊ろう!

### キッズダンス

〈月曜クラス〉

体験日 9/30、10/28、11/25、12/9(月)

●日 時/第2・4水曜16:45~17:45(3歳~小学2年生)  
18:15~19:15(小学3年~中学生)

〈水曜クラス〉

体験日 9/25、10/23、11/27、12/11(水)

●日 時/第2・4水曜18:15~19:10(小学生)  
19:15~20:10(小中高生・中級)

〈土曜クラス〉

体験日 9/28、10/26、11/30、12/14(土)

●日 時/第2・4土曜14:35~15:30(3歳~小学2年生)  
15:35~16:30(小学生・中級)

初めての子にも一から丁寧に教えます。一緒に楽しくダンスを学んで踊りましょう!  
苦手意識を克服したい方もこの講座にぜひお越しください!!

●講師/MAI(振付師・ダンサー)  
●受講料/3,850円(月2回)



キッズでも分かりやすい指導で  
ヒップホップダンスの基本を完全マスター!

### キッズダンス

〈土曜クラス〉

体験日 9/21、10/19、11/16、12/7(土)

●日 時/第1・2・3土曜10:00~11:00(幼児~小学生)  
11:10~12:10(小学生・中級)

●受講料/4,950円(月3回)

〈日曜クラス〉

体験日 9/15、10/20、11/17、12/1(日)

●日 時/第1・3日曜10:10~11:10(小学生)  
11:10~12:10(中学生)

●受講料/3,300円(月2回)

ダンスが初めての方でも、すぐに踊れるようになります。  
ダンスは子供の潜在的な運動神経を目覚めさせるのに最適と言われています。かつこいダンスをマスターしましょう!

●講師/Yui(カネマツダンシングストリーム講師)



人気急上昇中!! チア★ダンスを通じて  
元気で明るい女の子を目指します

### チアダンス

体験日 9/30、10/28、11/25、12/2(月)

●日 時/月曜16:15~17:05(年中~)  
17:10~18:10(小学1~3年生)  
18:15~19:15(小学4~6年生)  
19:20~20:20(中学生以上)



たくさんの人に元気と笑顔を届けましょう!  
ボンボンを持って、基本的なポーズやかけ声を学んで踊ります。

●講師/TOMOE([B&K Labo]認定講師)  
●受講料/4,950円(月3回)



朝の運動で一日をさわやかに過ごしませんか

### モーニング ピラティス

体験日 9/27、10/25、11/22、12/13(金)

●日 時/第2・4金曜10:30~11:30

●講師/小山 久美子(FTP認定ピラティスインストラクター) ●受講料/3,300円(月2回) ●持ち物/ヨガマット、タオル

日曜モーニングヨガ 体験日 9/22、10/27、11/24、12/1(日) リニューアル

●日 時/日曜9:10~10:20 ●講師/Kishiko(全米ヨガアライアンスRYT200取得) ●受講料/6,600円(月4回)

やさしいヨガ 体験日 9/26、10/24、11/28、12/5(木)

●日 時/木曜10:15~11:30 ●講師/桜井 利江子(STUDIO PREMA主宰) ●受講料/6,050円(月4回)

シニアヨガ 体験日 9/2、10/21、11/18、12/2(月)

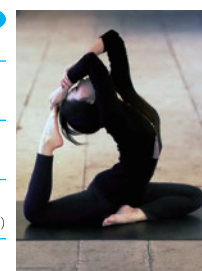
●日 時/第1・3月曜10:00~11:00 ●講師/小林 みほ(シニアヨガ講師) ●受講料/2,860円(月2回)

ヨガスクール 体験日 9/27、10/25、11/22、12/13(金)

●日 時/第2・4金曜19:20~20:40 ●講師/Sally's YOGA(ヨガインストラクター) ●受講料/3,300円(月2回)

リラックスヨガ 体験日 9/30、10/28、11/25、12/2(月)

●日 時/月曜19:30~20:30 ●講師/Sally's YOGA(ヨガインストラクター) ●受講料/5,720円(月4回)



Kishiko 講師

心と体のバランスを整える健康体操

ゆったり太極拳

体験日 9/2、10/21、11/18、12/2(月)

太極拳は力を使わずリラックスして行う身体にやさしい運動です。

●日 時/第1・3月曜13:00~14:00  
●講師/竹富 恵美子(日本武術太極拳連盟公認A級指導員)

●受講料/3,300円(月2回)

はじめての健康太極拳

体験日 9/24、10/22、11/26、12/10(火)

●日 時/第2・4火曜14:00~15:30

週末の健康太極拳 体験日 9/27、10/25、11/22、12/13(金)

●日 時/第2・4金曜18:45~20:00  
(楊名時八段錦・太極拳準師範)

●講師/片岡 久美子(楊名時八段錦・太極拳準師範)  
●受講料/3,520円(月2回)

お申し込み  
お問い合わせは

24時間受付



富山新聞文化センター イオンモールとなみスタジオ ☎(0763)58-2125

電話受付時間 火・水・金・土・日10:00~18:30 ※祝日は休みます。

砺波市中神1-174 イオンモールとなみ2F(受付:イオンモールとなみスタジオ内)  
※不在時は高岡本部 ☎0766-26-7000まで

受講申込みに必要なもの 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表示です。

## 大人の人気講座

ネイティブの講師ですので、発音もバッチリ身に付きます

## 韓国語入門 金曜日夜コース

体験日 9/20、10/18、11/15、12/6(金)

話す、聞く、読む、書くをしっかり学ぶと、実践的な会話のスキルが身につきます。

韓国の情報や文化にも触れながら韓国語のレベルアップを目指しましょう。

### カリキュラム

・名詞の基本・動詞の基本・形容詞の基本など

- 日 時／第1・3金曜19:00～19:45
- 講 師／パク・ジョン(日本語能力検定N1合格)
- 受講料／3,960円(月2回)



パク・ジョン 講師

## 韓国語入門

体験日 (入門) 9/2、10/21、11/18、12/2(月)  
(初級) 9/30、10/28、11/25、12/9(月)

- 日 時／第1・3月曜10:30～11:30(入門)  
第2・4月曜10:30～11:30(初級)
- 講 師／パク・ジョン(日本語能力検定N1合格)
- 受講料／3,960円(月2回)

## ゆっくり覚える韓国語

体験日 9/26、10/24、11/28、12/12(木)  
9/28、10/26、11/30、12/14(土)

- 日 時／第2・4木曜13:30～14:30  
第2・4土曜16:00～17:00
- 講 師／朴 元美(韓国全羅南道出身)
- 受講料／4,400円(月2回)

## 日常のストレスも発散！ 楽しいカラオケレッスン

体験日 9/20、10/18、11/15、12/6(金)

歌詞の意味を理解し、感情を込めた表現力を身につけ、もっと歌をたのしみましょう。



越後 俊治 講師

- 日 時／第1・3金曜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)

## 「あの曲を歌ってみたい！でも難しそう」と思いませんか 土曜歌謡 名曲を歌おう

体験日 9/21、10/19、11/16、12/7(土)

和気あいあいと美雪先生と一緒に歌える教室です。歌ってみたいあの曲が、自信を持って楽しく素敵に歌えるようになります。



中川 美雪 講師

- 日 時／第1・3土曜13:00～14:00
- 講 師／中川 美雪(コーラスグループ伴奏者、ピアニスト)
- 受講料／3,300円(月2回) ※楽譜代実費

## 自分に似合う服に出会いませんか？ 初めての洋裁

体験日 9/24、10/22、11/26、12/10(火)

■体験材料費／200円 ■体験持ち物／洋裁道具  
好みのデザインや自分の身体の寸法で洋服が縫えるようになります。お気に入りの洋服のサイズをアップ、ダウンなど、この先も着れるようにリフォームのお手伝いもします。



- 日 時／第2・4火曜13:00～15:00
- 講 師／佐々木 悦子(文化服装学院卒、洋裁教員)
- 受講料／3,960円(月2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な入門講座です はじめてのキーボード

体験日 9/20、10/18、11/15、12/6(金)  
指1本からはじめるキーボード  
体験日 9/25、10/23、11/27、12/11(木)

和気あいあい楽しみながら、ゆっくりと分かりやすく教えます。指先を動かして頭の体操にも!!



- 日 時／第1・3金曜10:00～11:30  
第2・4水曜15:00～16:00
- 講 師／田村 陽子(キーボード講師)
- 受講料／3,300円(月2回)

## ジュニアの人気講座

## 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 パルクール体操教室 & バク転教室

体験日 9/28、10/26、11/30、12/7(土)

パルクール体操教室(年中～小学3年生)  
フランス生まれのスポーツ「パルクール」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／土曜18:00～18:50(パルクール体操教室)  
19:10～20:10(バク転教室)
- 講 師／shoki(金沢パルクールインストラクター、パルクール選手)
- 受講料／各5,940円(月4回)
- 持ち物／内履きシューズ、飲み物、タオル
- 定 員／各15名

## カワイ体育教室

対象:年中～小学4年生  
●水曜コース 体験日 9/18、10/16、11/20、12/4(水)  
●日 時／第1・2・3水曜17:40～18:20(年中～小学3年生)  
●受講料／4,950円(月3回)  
●土曜コース 体験日 9/28、10/26、11/30、12/14(土)  
●日 時／第2・4土曜10:15～10:55(年中～小学1年生)  
11:05～11:45(小学2～4年生)  
●受講料／3,300円(月2回)  
●講 師／カワイ体育教室専任スタッフ ●持ち物／動きやすい服装、飲み物



## さまざまな美術展への出品 多くの子供たちが愛賞しています こども絵画

体験日 9/17、10/15、11/19、12/3(火)

- 日 時／第1・3火曜15:30～20:00(うち1時間)
- 講 師／張田 真理子(おえかきじゅく主宰)
- 受講料／4,400円(月2回)



## 個性あふれるステキなバステル画を描いてみよう！ こども絵画(バステル画)

体験日 9/28、10/26、11/30、12/14(土)

- 日 時／第2・4土曜10:30～11:45
- 講 師／高田 めいこ(バステル画教室「遊の会」主宰)
- 受講料／3,300円(月2回)
- 材料費／バステル代毎回300円※お持ちの方は材料費不要です



## 道具の使い方など、基礎から教えます まんが入門

体験日 9/21、10/19、11/16、12/21(土)

- 日 時／第3土曜16:30～18:00
- 講 師／ひいらぎめい(イラストレーター 日本ペンクラブ会員)
- 受講料／2,200円(月1回)
- 持ち物／筆記用具、あれば自分がこれまでに描いた作品や絵



## 大人講座

### 日本の 芸能

### ビジネス 語学

### 趣味・娯楽

### 韓国語入門

### 韓国語入門

### 韓国語入門

### 韓国語入門

### 韓国語入門

### 韓国語入門

### 韓国語入門

### 韓国語入門

### 韓国語入門

### 韓国語入門

### 韓国語入門

### 韓国語入門

### 韓国語入門

### 韓国語入門

### 韓国語入門

### 韓国語入門

### 韓国語入門

### 韓国語入門

### 韓国語入門

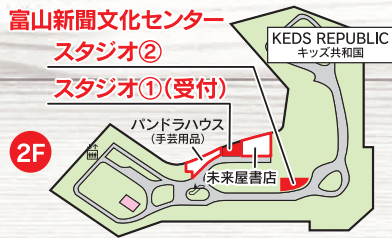
### 韓国語入門

### 韓国語入門

### 韓国語入門

### 韓国語入門

| 講 座 名             | 体 験 日                  | 講 師          | 日 時                | 受講料    |
|-------------------|------------------------|--------------|--------------------|--------|
| 仙像を彫る             | 9/11、10/23、11/27、12/11 | 森下 廣範        | 2・4水 10:00～12:00   | 3,740円 |
| 仙像彫刻              | 9/25、10/23、11/27、12/11 | 林原 瑠帆        | 2・4水 13:00～15:00   | 3,740円 |
| 筆ペン・ペン字 入門        | 9/24、10/22、11/26、12/10 | 佐々木浩子        | 2・4火 13:00～15:00   | 3,300円 |
| 生活書道              | 9/20、10/18、11/15、12/6  | 田守 光昭        | 1・3金 14:30～16:30   | 3,300円 |
| 大人の書道教室           | 9/20、10/18、11/15、12/6  | 吉江 翠光        | 1・3金 18:30～20:00   | 3,300円 |
| 美文字に挑戦            | 9/17、10/15、11/19、12/3  | 宮下真紀世        | 1・3火 19:00～20:30   | 3,300円 |
| 筆ペン               | 9/19、10/17、11/21、12/5  | 宮下真紀世        | 1・3木 10:00～11:00   | 3,300円 |
| 前村悦夫の水彩画入門        | 9/19、10/17、11/21、12/5  | 前村 悦夫        | 1・3木 13:30～15:00   | 3,300円 |
| 油絵・水彩画・アクリル入門     | 9/20、10/18、11/15、12/6  | 宮本明日香        | 1・3金 10:30～12:00   | 3,300円 |
| 楽しいバステル画          | 9/26、10/24、11/28、12/12 | 高田めいこ        | 2・4木 10:00～12:00   | 3,300円 |
| 心を繋ぐ絵手紙教室         | 9/10、10/8、11/12、12/10  |              | 2火 10:00～12:00     |        |
|                   | 9/4、10/2、11/6、12/4     | 林 美千代        | 1水 10:00～12:00     | 1,650円 |
|                   |                        |              | 13:30～15:30        |        |
| パッチワーク入門          | 9/25、10/23、11/27、12/11 | 丹羽やす子        | 2・4水 10:00～12:00   | 3,300円 |
| アーティフィシャルフラワー(造形) | 9/17、10/15、11/19、12/17 | 和田 桂子        | 3火 13:00～15:00     | 2,200円 |
| ポーセラーツ(入門)        | 9/17、10/15、11/19、12/17 | 寺畑 昌美        | 3火 10:30～12:30     | 1,650円 |
| きもの着付 入門          | 9/2、10/21、11/18、12/2   | 深田 優子        | 1・3月 13:30～15:00   | 3,300円 |
| ハーブ&アロマテラピー       | 9/20、10/18、11/15、12/20 | 伊藤 令子        | 3金 14:00～15:30     | 1,650円 |
| カルトナーージュ          | お問い合わせください             | 高橋 裕美        | 4火 10:00～12:00     | 2,200円 |
| はじめての藤工芸          | 9/10、10/8、11/12、12/10  | 松井 節子        | 2火 10:15～11:45     | 1,980円 |
| クラフトバンドでバッグ作り     | 9/30、10/28、11/25、12/9  | 上村 由佳        | 第2・4月 13:30～15:30  | 3,960円 |
| フラワーレッスン          | 9/8、10/13、11/10、12/8   | 熊谷 明子        | 2日 10:30～12:30     | 2,200円 |
| ビーズステッチジュエリー      | 9/18、10/16、11/20、12/18 | 勘坂喜代子        | 3水 13:30～15:30     | 2,200円 |
| かんたん手編み           | 9/30、10/28、11/25、12/9  | 竹田 玲子        | 2・4月 13:30～15:30   | 3,300円 |
| 初めての洋裁            | 9/24、10/22、11/26、12/10 | 佐々木悦子        | 2・4火 13:00～15:00   | 3,960円 |
| 初心者から始めるビーズ織      | 9/26、10/24、11/28、12/12 | 橋本由美子        | 2・4木 10:00～12:00   | 3,300円 |
| やさしいヨガ            | 9/26、10/24、11/28、12/5  | 桜井利江子        | 木 10:15～11:30      | 6,050円 |
| シニアヨガ             | 9/2、10/21、11/18、12/2   | 小林 みほ        | 1・3月 10:00～11:00   | 2,860円 |
| ヨガスクール            | 9/27、10/25、11/22、12/13 | Sally's YOGA | 2・4金 19:20～20:40   | 3,300円 |
| リラクソスヨガ           | 9/30、10/28、11/25、12/2  |              | 月 19:30～20:30      | 5,720円 |
| 日曜モーニングヨガ         | 9/22、10/27、11/24、12/1  | Kishiko      | 日 9:10～10:20       | 6,600円 |
| モーニングピラティス        | 9/27、10/25、11/22、12/13 | 小山久美子        | 2・4金 10:30～11:30   | 3,300円 |
| 大人から始めるダンス(初級)    | 9/28、10/26、11/30、12/14 | MAI          | 2・4土 13:30～14:30   | 3,850円 |
| はじめてのベリーダンス       | 9/29、10/20、11/17、12/1  | VICKY        | 1・3日 11:00～12:00   | 4,620円 |
| はじめてのフラ           | 9/17、10/15、11/19、12/3  | 安土由美子        | 1・2・3火 19:10～20:00 | 4,950円 |
| いちから社交ダンス         | 9/7、10/19、11/16、12/21  | 清沢文子・綾       | 1・3土 18:50～19:50   | 3,960円 |
| ゆったり太極拳           | 9/2、10/21、11/18、12/2   | 竹嘉恵美子        | 1・3月 13:00～14:00   | 3,300円 |
| はじめての健康太極拳        | 9/24、10/22、11/26、12/10 | 片岡久美子        | 2・4火 14:00～15:30   | 3,520円 |
| 週末のりらっくす健康太極拳     | 9/27、10/25、11/22、12/13 |              | 2・4金 18:45～20:00   |        |
| マインドフルネス瞑想ヨガ      | 9/30、10/28、11/25、12/9  | 関原 大心        | 2・4月 13:00～13:50   | 3,300円 |
| はじめての社交ダンス(初級)    | 9/24、10/22、11/26、12/3  | 前井 秀之        | 火 19:00～20:00      | 5,280円 |
| はじめての社交ダンス(中級)    |                        |              | 20:00～21:00        |        |
| はじめての太極拳          | 9/26、10/24、11/28、12/5  | 田中 正人        | 木 18:30～20:00      | 5,280円 |



## 講師募集

詳しくは高岡本部へ  
お問い合わせください。

高岡本部 高岡市広小路1-15 ☎0766-26-7000



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。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。