

保存してご利用ください。

4/13 (日)

ショッピングタウン北の森教室

OPEN!

ガラポン抽選会と
ステージ発表・
作品展示もあります!

無料体験会開催 ※一部体験料が異なる講座もございます。
※材料費が必要な講座もあります。

充実の全60講座!!

全講座初心者が気軽に受講できます。

1ヵ月1,980円

「今だけ!」
入会金無料
キャンペーン
通常入会金500円
※6月末まで



正面入り口より
お入りください。



お申し込み
お問い合わせは

24時間受付



☎(076)421-7529

電話受付時間 月曜～土曜9:30～18:30

※富山スタジオにつながります。

富山市森3丁目2-11 ショッピングタウン北の森内 セリアさん隣り office@toyama.bunkacenter.or.jp

富山新聞文化センター

検索

〈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。キャンペーン期間は無料です。70歳以上の方は不要。
- 別途設備維持費330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。



踊ってみたダンスを楽しく踊れる! K-POPダンスクラス

【体験日】4/15、5/20、6/17(火)

■体験持ち物/内履きシューズ、タオル、飲み物
小学生向けのK-POPダンスクラスで楽しく踊ろう!簡単な振り付けで、ダンス未経験の子でも安心して参加できます。

- 日 時/第1・3火曜 17:00～17:45(小学生)
- 講師/MOMO(ダンスインストラクター)
- 受講料/3,300円(月2回)

初心者や未経験者でも大丈夫 Enjoy Dance k-pop

【体験日】4/24、5/22、6/26(木)

リズム感やダンスの技術が自然に身につくのが魅力です。楽しくダンスを始められるクラスです。

- 日 時/第2・4木曜 17:00～18:00(小学1年～3年) 18:15～19:15(小学4年～6年)
- 講師/SATOKO(ダンスインストラクター)
- 受講料/3,300円(月2回)

のびのび描いて夢を育てる

こども絵画

【体験日】4/17、5/29、6/19(木)

■体験持ち物/お手持ちの水彩セットをお持ちください。
子どもたちののびのびと、ふんだんに色を使って気持ちに素直に絵を描けるようお手伝いをします。作品展にも出品します。

- 日 時/第1・3木曜 16:30～18:00(うち1時間)
- 講師/寺井 峰規子 (二科会富山支部所属、富山県洋画連盟会員)
- 受講料/3,960円(月2回)



お子さんの可能性を広げませんか

現役選手の楽しいこども体操

【体験日】4/19、5/31、6/21(土)

■体験持ち物/飲み物、タオル動きやすい服装

- 日 時/土曜コース 第1・3土曜 9:15～10:05(年小～1年生) 10:15～11:05(小学1年～3年) (水曜コース) 第1・3水曜 16:00～16:50(年小～1年生) 17:00～17:50(小学1年～3年)
- 講師/重光 三菜子(フリーインストラクター)
- 受講料/3,960円(税込)

子どもの成長に合わせた運動プログラム

カワイ体育教室 体操教室

【体験日】4/25、5/23、6/27(金)

- 日 時/第2・4金曜 16:30～17:10(幼児) 17:20～18:00(小学生)
- 講師/カワイ体育教室専任講師
- 受講料/3,300円(月2回)
- 教材費(初回のみ)/2,200円(幼児) 2,420円(児童)



大人講座



セルフケアで全身を整えていきましょう! ピラティス&筋膜リリース (女性限定)

【体験日】4/17、5/29、6/19(木)

■体験持ち物/動きやすい服装、飲み物、タオルなど

- 日 時/第1・3木曜 18:30～19:45
- 講師/ERI(FTP認定ベーシックプラスマットピラティスインストラクターからだスキャンセルフマサージインストラクター)
- 受講料/3,960円(月2回)

心も身体もすっきり! 日曜モーニングピラティス

【体験日】4/27、5/25、6/22(日)

■体験持ち物/動きやすい服装、飲み物など

- 日 時/第2・4日曜 9:15～10:15
- 講師/MOMOE(FTPベーシックインストラクター)
- 受講料/3,960円(月2回)

音楽に合わせて体を動かす楽しさを体験!

こどもバレエ

【体験日】4/26、5/24、6/28(土)

■体験持ち物/靴下、動きやすい服装、飲み物、フェイスタオル(ストレッチで使用)

女の子憧れのバレエ。音楽に合わせて体を動かす事の楽しさを通して、本格的にバレエを学ぶ為の準備をしていきます。

- 日 時/第2・4土曜 9:10～9:55(幼児)、10:00～11:15(小学生)
- 講師/Junko(anatomic-ballet-arts講師)
- 受講料/3,520円(月2回・幼児)、3,960円(月2回・小学生)



個性を伸ばし、強さを育てる

こども空手

【体験日】4/22、5/27、6/17(火)

空手はキミの心をつよくなる。正しく自分を信じる力、自信を身に付けよう!一人ひとりの個性にあわせて、[ほめる・伸ばす・礼儀正しく]を、しっかりと空手道を通じて学んでいます。

- 日 時/第1・2・3火曜 18:10～19:00
- 講師/石橋 弘志(護身空手闘志館)
- 受講料/4,950円(月3回・月謝制)
- ※別途備品積立200円(1ヵ月)



弾けるようになっていく喜びを感じよう

ジュニアキーボード

【体験日】4/18、5/30、6/20(金)

身近なキーボードを使って音楽の基礎を学び、五感を鍛え、感性をアップさせていきます。

- 日 時/第1・3金曜 15:30～16:15(年中～小学2年生) 16:20～17:05(小学3～6年生)
- 講師/中島 美奈(全日本ピアノ指導者協会会員、日本音楽脳育協会正会員)
- 受講料/3,960円(月2回)



楽しく書いて、集中力アップ!

こども書道

【体験日】4/27、5/25、6/22(日)

■体験持ち物/書道用具、半紙、墨汁代100円(持参されれば不要)

年2回昇級試験を受けられます。

- 日 時/第2・4日曜 9:15～10:45(年長～小学生)
- 講師/竹脇 玲子(現書会 理事)
- 受講料/3,300円(月2回) ● 教材費/実費



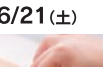
楽しむも学ぶも、あなた次第。1回1,100円

将棋入門(小学生～大人)

【体験日】4/19、5/31、6/21(土)

将棋の基本から応用まで楽しく学べる講座です。詰将棋で思考力や集中力を高め、中盤の攻め方や戦法も習得。

- 日 時/第1・3土曜 14:00～16:00(出入り自由)
- 講師/加納 勇(日本将棋連盟認定 三段)
- 受講料/2,200円(月2回)



ジュニアゴルファーへ、プロの技術を伝授

城戸富貴プロのジュニアゴルフ

【体験日】4/22、5/27、6/24(火)

■体験料/1,000円
■体験持ち物/グローブ(軍手でも可)

- 日 時/火曜 18:00～19:00、19:00～20:00 水曜 18:00～19:00、19:00～20:00
- 講師/城戸 富貴(日本女子プロゴルフ協会 会員、タイフウォウ所属)
- 受講料/8,800円(月4回)
- 会場/シティゴルフとやま(富山市松木573-2)



次の休みは韓国旅行!

一から教えてくれる教室を探していた!

K-POPの歌詞がわかるように!

韓国ドラマを字幕なしで楽しむ!

基礎からしっかり、会話力UP

韓国語入門

【体験日】4/22、5/27、6/24(火)

■体験持ち物/筆記用具

韓国語を基礎から学び、韓国ドラマを字幕なしで楽しみませんか。会話を中心に、実生活で使えるスキルを身につけ、発音や韓国文化も深く学べます。

- 日 時/〈昼コース〉第2・4火曜 13:00～13:50(初級)、14:00～14:50(中級) 〈夜コース〉第1・3水曜 19:00～19:50
- 講師/イ・ジョンファ(韓国ソウル出身)
- 受講料/4,400円(月2回) ※初回受講時にテキスト代2,200円

基本から応用まであなたの手で結ぶお手伝い

さくらさんの水引講座(MIZUHIKI)

【体験日】5/12、6/23(月) ■体験教材費/500円

水引細工に興味はあるけど難しそう...と不安な方へ。初心者でも安心のカリキュラムで、日常に華やかさをプラスできます。ベテラン講師がサポートするので、楽しく学べます。あなたも今すぐ挑戦してみませんか?

- 日 時/第2・4水曜 14:30～16:00
- 講師/八木 さくら(水引アートディレクター)
- 受講料/3,960円(月2回)

文化センター
初開講!



心地よい音色で癒しのひととき

はじめてのウクレレ

【体験日】4/23、5/28、6/25(水)

■体験持ち物/なし※ウクレレ持参可
初めてのでも簡単に弾け、好きな歌を口ずさみながら楽しく上達!丁寧な指導で安心!

- 日 時/第2・4水曜 10:10～11:10(体験 11:10～11:40) 18:50～19:50(体験 18:20～18:50)
- 講師/西田 小百合(ウクレレ奏者)
- 受講料/3,960円(月2回)



まずは牌(ばい)に触ってみましょう!!

女性マーじゃん

【体験日】4/26、5/24、6/28(土) ■体験持ち物/筆記用具

初心者大歓迎!麻雀の基本ルールから役作りまで、実践を通して楽しく学べます。脳トレや認知症予防にも効果的で、仲間との交流も広がります。笑いあり、驚きありの楽しい時間を一緒に過ごしましょう。気軽に体験にお越しください!

- 日 時/第2・4土曜 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) ※初回受講時にテキスト代2,200円

大人気!

ゆっくり学んで確実に弾ける
挫折しないギター
【体験日】4/21、5/19、6/30(月)
■体験持ち物／なし※ギター持参可
ギターがほこりをかぶっていませんか？始めていけど迷っていませんか？ギターと音楽を愛する広報マンKomeちゃんが、どんな方でも楽しく弾けるように丁寧にレッスンします。

●日 時／第1・3月曜19:00～19:50
●講 師／ギター広報マンkomeちゃん(こめやのぶあき)
●受講料／3,960円(月2回)

大好きな曲を大きな声で歌って
幸せ感アップ
昭和平成の名曲を歌う
【体験日】4/15、5/20、6/17(火)
■体験持ち物／飲み物
生演奏で気持ちよく歌いながら、ストレス解消＆幸せ感アップ！キーや速度を調整して、歌うことで呼吸機能や肺活量が向上し、健康や睡眠の質も改善。

●日 時／第1・3火曜11:00～11:50
●講 師／中島 美奈(アトリエミュージシャン主宰)
●受講料／3,960円(月2回)
※別途設備維持費220円

楽しく弾いて心を癒す
挫折しないウクレレ
【体験日】4/21、5/19、6/30(月)
■体験持ち物／なし※ウクレレ持参可
ウクレレに興味はあるけど受講を迷っていませんか？ギター広報マン Komeちゃんが、初心者でも楽しく弾けるレッスンをお届け！フォーカムPOP・洋楽など幅広く対応。やさしい音色で心も弾むウクレレライフを始めましょう！

●日 時／第1・3月曜18:00 石花 雅夫 講師
●講 師／ギター広報マンkomeちゃん(こめやのぶあき)
●受講料／3,960円(月2回)

心を動かす音楽の旅へ
クラシック入門
【体験日】4/18、5/15/30、6/20(金)
クラシックと呼ばれる音楽の様々な作品について、時代背景、作曲家のエピソードなどを含めてお話ししながら鑑賞してゆきます。西洋音楽と日本の関わり、芸術音楽と民族音楽との関わりについても触れていきます。

●日 時／第3金曜10:30～11:30
●講 師／石井 哲夫(元富山大学人間発達科学部准教授 ビバーチェピアノ教室主宰)
●受講料／1,980円(月1回)

優しい音色で心癒されるひととき
オカリナ&セラーリナー
【体験日】4/24、5/22、6/26(木)
■体験持ち物／お持ちであれば楽器をお持ちください。
吹きたい曲を楽しく演奏しませんか？初心者でも安心して始められ、指使いやオカリナの種類の豊かな音色を楽しめます。特に、息が弱い方やシニアの方にはセラーリナーがオススメです。

●日 時／第2・4木曜11:10～12:10
●講 師／窪田 比佐子(さくら大正琴・オカリナ教室)
●受講料／3,740円(月2回)

アポリジニの魂を奏でる音
デジタルリウ入門
【体験日】4/17、5/29、6/19(木)
■体験教材費／500円
アポリジニの木製管楽器。唇を振動させ循環呼吸で奏でる音は「宇宙の音」「宇宙の音」とも。初心者から経験者まで丁寧に指導します。

●日 時／第1・3木曜14:00～14:50
●講 師／Hide Yidakijapan(イダキジャパン主宰)
●受講料／4,620円(月2回)

初心者歓迎、箏の世界へ
箏のおけいこ
【体験日】4/16、5/21、6/18(水)
■体験持ち物／なし
初心者から経験者まで、年齢を問わず丁寧に指導します。独自テキストで楽しく上達し、1年後には「六段の調べ」の一段が弾けるように！希望者には練習用の箏を無償貸出。三絃(三味線)にも対応。気軽に始めてみましょう！

●日 時／第1・3水曜13:00～14:00
●講 師／金盛 知子(生田流争曲宮城城大士師範、争曲宮城本部役員)
●受講料／3,960円(月2回)

楽譜は数字で書いてあるのでカンタンです
はじめての大正琴
【体験日】4/24、5/22、6/26(木)
●日 時／第2・4木曜10:10～11:10
●講 師／窪田 比佐子(さくら大正琴・オカリナ教室)
●受講料／3,740円(月2回)

大人だって弾いてみたい。
大人のかんたんキーボード
【体験日】4/15、5/20、6/17(火)
●日 時／第1・3火曜10:10～10:55
●講 師／中島 美奈(全日本ピアノ指導者協会会員、日本音楽脳育協会正会員)
●受講料／3,960円(月2回)

老若男女、初心者の方も大歓迎
**おわら男の素踊り、男の豊年踊り
かかし踊り入門**
【体験日】4/25、5/23、6/27(金)
■体験持ち物／靴下※スカート不可
おわら踊りを基礎から楽しく学ぼう！「素踊り」「豊年踊り」「男踊り」の3つの魅力を体験。
技術や歴史を学びながら、経験豊富な講師が丁寧に指導。あなたも伝統文化を感じてみませんか？

●日 時／第2・4金曜13:00～14:00
●講 師／加部 敏夫(越中八尾おわら道場準師範)
●受講料／3,300円(月2回)

みんなで歌おう！
**お仕事帰りのボーカル
レッスングループ**
【体験日】4/28、5/26、6/23(月)
■体験持ち物／飲み物
ソプラノ野上聡子さんと一緒に、楽しく歌う教室！ミュージカルや歌謡曲を歌いながら、発声や呼吸法を学び、自分らしく歌えるように。みんなで歌って、心と身体をスッキリ！初心者も大歓迎です。

●日 時／第2・4月曜18:45～19:45
●講 師／野上 聡子(大阪音楽大学音楽学部声楽学科卒業)
●受講料／4,950円(月2回)

楽しく歌って心ひとつに！
ハッピーゴスペルクラブ
【体験日】4/25、5/23、6/27(金)
■体験料／500円 ■体験持ち物／飲み物
ゴスペルメンバーを大募集！上手になることを目標にするのではなく、楽しく歌うことを大切に。ゴスペルサークルを始めます！歌が好き、音楽を楽しみたい人なら大歓迎です。

●日 時／第2・4金曜18:30～19:30
●講 師／エリック カスティエロ(米國シカゴ出身、シンガーソングライター)
●受講料／3,960円(月2回)

上手に歌うにはコツがあります
**楽しく歌うま
カラオケ上達講座**
【体験日】4/17、5/29、6/19(木)
■体験持ち物／筆記用具、飲み物
老若男女500人以上に指導実績を持つプロの講師が、発声と呼吸のコツを伝授！最新の歌謡曲や演歌を使って、楽しく歌唱力をアップ。初心者も大歓迎！

●日 時／第1・3木曜10:10～11:10
●講 師／富田 均(カラオケ指導歴25年)
●受講料／3,300円(月2回)
※別途設備維持費

軽快ステップで心も弾む！
大人のためのタップダンス
【体験日】4/28、5/26、6/23(月)
■体験持ち物／動きやすい服装、水分補給の飲み物
大人のためのタップダンス講座！「タンタタタン」と響く軽快なリズム♪基本ステップから始め、音楽と一体になる楽しさを体感！指導は経験豊富なプロ講師。運動不足解消にも最適です。

●日 時／第2・4月曜13:00～14:00
●講 師／岸 恭子(タップイン金沢講師)
●受講料／3,960円(月2回)

美しく魅せる、しなやかな舞
ベリーダンス入門
【体験日】4/17、5/29、6/19(木)
■体験持ち物／動きやすい服装、飲み物
ベリーダンスで美と健康を手に入れましょう！指先から足先まで全身の筋肉をバランスよく動かし、女性の美しさを最大限に引き出します。

●日 時／第1・3木曜13:00～13:50
●講 師／高谷 美也子嬢々(小松芳アラビア舞踊団所属、プロベリーダンサー、インストラクター)
●受講料／4,620円(月2回)

フラで感じるハワイの風
しあわせフラダンス
【体験日】4/18、5/30、6/20(金)
■体験持ち物／動きやすい服装、靴下(または裸足)
アロハの心で楽しむフラダンス！健康と癒しを感じながら、仲間とともにハワイの伝統舞踊を学びませんか？初心者も大歓迎。和やかな雰囲気の中で楽しく踊りましょう！

●日 時／第1・3金曜18:45～19:45
●講 師／リコ・リー・ハウ・メレ佳子(ハーラウ・オ・カレイプーラマ)
●受講料／3,960円(月2回)

新しい趣味を絵画で始めよう
初めての水彩スケッチ
【体験日】4/17、5/29、6/19(木)
■体験持ち物／水彩セット
初めてでも安心！水彩画で自分の想いを表現する絵画講座。基本的な画材の使い方から色彩技法、構図の考え方で、初心者でも楽しく学べます。お気軽にご参加ください！

●日 時／第1・3木曜15:15～16:30
●講 師／寺井 峰崎子(二科会富山支部所属、富山県洋画連盟会員)
●受講料／3,960円(月2回)

人前で自信を持って話ができるようになりたい方へ
福田佳緒理の「話し方」講座
【体験日】5/7、6/4(水)
■体験持ち物／筆記用具
美しく正しい話し方を身につけ、コミュニケーション力をアップしましょう。人前で自信を持って話すため、発声や発音、アナウンサーのテクニックを学べます。

●日 時／第1水曜10:10～11:40
●講 師／福田 佳緒理(フリーアナウンサー)
●受講料／3,300円(月1回)

外国の方を笑顔でおもてなし
インバウンド英会話
【体験日】4/21、5/19、6/30(月)
完璧な英語ではなく、実践的で通じる英会話を目指しましょう。道案内、雑談、観光、買い物、食事などシーン別のほか、日本文化の説明の仕方について学びます。

●日 時／第1・3月曜10:10～11:00(中学校程度) 11:10～12:00(高校程度)
●講 師／東山 祐子(カナダトリニティウエスターン大学大学院修了 TESOL取得)
●受講料／3,960円(月2回)

新しい一歩を踏み出すパソコン
電源オンから学べるパソコン教室
【体験日】4/15、5/20、6/17(火)
■体験持ち物／パソコン(お持ちでなければ無料貸出あり)
初心者歓迎！パソコン未経験でも安心して学べる、実生活に役立つスキルを習得しましょう。

●日 時／第1・3火曜14:45～15:45
●講 師／本郷 智子(移動通信端末診断士、元大手キャリアシニアスマホ教室講師)
●受講料／3,960円(月2回)

手作りならではの温かみを楽しむ
和紙でつくる伝統工芸「一閑張」
【体験日】5/9、6/13(金)
■材料費／500円 ■体験持ち物／なし
●日 時／第2金曜10:10～12:10
●講 師／吉田 三智子(一閑張作家)
●受講料／1,980円(月1回)

オリジナルアクセサリーや小物づくり
つまみ細工入門
【体験日】4/25、5/23、6/27(金)
●日 時／第4金曜10:10～12:10
●講 師／中田 よしえ(つまみ細工作家、着付け師)
●受講料／1,980円(月1回)

手づくりの織りものに囲まれ
ほっこり感じる暮らし
ぬくもりの手織り教室
【体験日】4/21、5/19、6/16(月)
■体験材料費／500円 ■体験持ち物／なし
織り機を使った手織りを学びませんか？初心者でも、自分の好きな作品を簡単に織れるようになります。

●日 時／第3月曜13:00～16:00
●講 師／中村 千賀(染織家、手織りの毛織物専門店「ひつし」の代表)
●受講料／3,960円(月1回)
●教材費／初回キット代、テキスト代が別途必要です。

筆で心を整え、日常を楽しむ
大人の日常書道
【体験日】4/23、5/28、6/25(水)
■体験持ち物／書道用具
毛筆も硬筆も習えるお得な講座です。美文字になる為の極意とポイントをお教えます。手書きすることが少なくなりましたが、ちょっとした意識をするだけで気持ちも文字も変わります。

●日 時／第2・4水曜14:30～15:30
●講 師／西崎 香雲(現書会常任幹事)
●受講料／3,960円(月2回)

スマホ初心者でも安心サポート
LINEから始めるスマホ教室
【体験日】4/15、5/20、6/17(火)
■体験持ち物／筆記用具、スマホ(お持ちでなければ見学も大歓迎)
スマホ操作に不安がある方、便利さをもっと活用しませんか？基本操作から日常で役立つ使い方を実践を交えて学び、少しずつ自信がつかます。

●日 時／第1・3火曜13:30～14:30
●講 師／本郷 智子(移動通信端末診断士、元大手キャリアシニアスマホ教室講師)
●受講料／3,960円(月2回)

楽しい、簡単、脳トレエクササイズ
ノルディックエクササイズ
【体験日】4/24、5/22、6/26(木)
■体験持ち物／動きやすい服装、内履きシューズ ※お持ちの方はポール持参
新しいスタジオエクササイズを体験してみませんか？ストックのポールを使って歩きます。上半身も使うため、普通の歩行よりも効率的にカロリーを消費し、疲れにくく、関節に体に優しいエクササイズです。いすに座ってもできます！ポール貸出し、手ぶらで参加OK！

●日 時／第2・4木曜14:10～15:10
●講 師／下霜 美智子(全日本ノルディックウォーク連盟公認エクササイズ指導員)
●受講料／2,200円(月2回)

音楽と一緒に心地よく動こう
リフレッシュ体操
【体験日】4/28、5/26、6/23(月)
■体験持ち物／動きやすい服装、タオル、内履きシューズ、飲み物
リズムに乗って体を動かし、軽い筋トレやストレッチで気持ちよく汗を流しましょう。一人では続かない運動も、仲間と一緒に楽しく続けられます！

●日 時／第2・4月曜11:15～12:05
●講 師／重光 三菜子(フリーインストラクター)
●受講料／3,300円(月2回)

午後の元気、太極拳でチャージ
ゆったり太極拳
【体験日】4/24、5/22、6/26(木)
■体験持ち物／動きやすい服装、内履きシューズ、タオル、飲み物
健康増進やアンチエイジング、運動不足の解消に！ゆっくり学びますので、初心者にも安心です。姿勢が良くなると評判です。

●日 時／第2・4木曜13:00～14:00
●講 師／下霜 美智子(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)

呼吸と動きでスッキリ健康体
女性のための太極拳
【体験日】4/22、5/27、6/24(火)
■体験持ち物／動きやすい服装、内履きシューズ、飲み物
深い呼吸と全身の動きで血流が良くなり、程よく汗をかくスッキリ！無理なく続けられる運動で、健康的な体づくりをサポートします。リラックスしながら、一緒に楽しく体を動かしませんか？

●日 時／第2・4火曜10:10～11:10
●講 師／馬渡 明美(日本武術太極拳連盟公認A級指導員、太極拳5段位、日本武術太極拳1級審判員認定)
●受講料／3,300円(月2回)

初心者でも安心！護身術体験
おとな護身・健康空手
【体験日】4/22、5/27、6/17(火)
■体験持ち物／動きやすい服装、内履きシューズ、飲み物
護身術や健康維持法を楽しく学べます！初心者歓迎、経験豊富なメンバーが丁寧に指導しますので、未経験でも安心。難しい練習は一切なし、自分のペースで練習できます。運動できる服装でお気軽に体験へ！

●日 時／第1・2・3火曜19:00～19:50
●講 師／石橋 弘志(護身空手闘志館)
●受講料／4,950円(月3回、月謝制)
※別途備品積立料200円(1ヵ月)

穏やかな動きで心と体を整える
ストレッチ体操(太極養生五防功)
【体験日】4/22、5/27、6/24(火)
■体験持ち物／動きやすい服装、内履きシューズ、飲み物
太極拳の基本動作で体をほぐし、深い呼吸で内臓の働きを整え、バランスを鍛えて転倒予防！自然と穏やかな動きでストレスも解消。

●日 時／第2・4火曜11:20～12:20
●講 師／馬渡 明美(日本武術太極拳連盟公認A級指導員、太極拳5段位、日本武術太極拳1級審判員認定)
●受講料／3,300円(月2回)

無理なくリラックス、心地よい時間
ストレッチヨガ
【体験日】4/28、5/26、6/23(月)
■体験持ち物／飲み物、タオル、動きやすい服装
ゆったりストレッチで筋肉の緊張をほぐし、呼吸を整えて心身をリフレッシュ。身体が硬い方やヨガ初心者でも安心！正しい身体の使い方を丁寧に指導し、無理なくリラックスできる講座です。

●日 時／第2・4月曜10:15～11:05
●講 師／重光 三菜子(フリーインストラクター)
●受講料／3,300円(月2回)