

土曜13:30クラス
リニューアルスタート!

心地よい音楽を取り入れた
レッスンです。

ホットヨガ

HOT YOGA

1ヵ月
体験

無理せず
たっぷり汗を
かきたい方に!

温度38度湿度60%で、いい汗が流せます

高温多湿のスタジオ内で、水分を補給しながらヨガポーズを取り、発汗と老廃物の排出を促します。血行と代謝を促進することで、むくみや冷え予防にもなり、太りにくいカラダをつくります。

まずは4回続けて体験してみませんか?

1ヵ月4回体験4,400円

ホッتاエボー 2,200円(月2回)
※からだ調整ピラティスは1回体験のみとなります(1,562円)

各クラス
5人限定

ハンモックに包まれながら、空中浮遊を楽しむ

エアリアル ヨガ

Aerial Yoga
スタジオ

体験日4/28、5/26、6/30、7/28(月)
4/23、5/28、6/25、7/30(水)
4/19、5/31、6/28、7/26(土)

布に身体を預けて全身をほくしていきます。思っている以上に身体が伸び、肩周りもほぐれて可動域が広がります。逆さのポーズにもチャレンジします。

講座名	講師	コース	日時	体験料	受講料
エアリアルヨガ	yoko	★ 低空ストレッチ	月 14:45～15:30	1,500円 (1回)	7,260円 (月4回)
		★★ 空中アクティブ	水 18:45～19:30		
		★★★ 空中アクティブ	水 19:45～20:30		
		★★★ 空中アクティブ	土 15:00～15:45		

●持ち物／飲み物、タオル、ヨガウェア(レギンス等、体にフィットするもの)
★は運動の負荷を表現しています。★の数が多い程上級者向けです。

かんたん健康
フィットネス

会員募集中!

自分のペースで無理なく運動できます。
運動が苦手な方でも丁寧に指導します。
お気軽にお越し下さい。

まずは一度お話し下さい!

新規の方対象です!!
500円体験

事前にご予約が必要です。

マシン・プールが
すべて使えて

4,500円(1ヵ月)

ペア割4,275円
3人割3,825円
(※3人以上で入会)

学割もあります(4,050円)

初心者の方大歓迎です!!

営業時間
プール 月曜 / 10:00～16:30
火・木曜 / 10:00～20:30
水・金曜 / 10:00～17:15
土曜 / 11:15～15:00
ジム 月・金曜 / 10:00～20:45
土曜 / 8:30～17:00

持ち物
運動しやすい服装、内履き
プールをご利用の方
水筒、スリミングキャップ、タオル

今だけ!
※6月末まで

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。

高岡プラザ(旧高岡本部スタジオ)			高岡市中川1-1-10 中川交差点角		
日本の芸能					
講座名	体験日	講師	日時	受講料	
茶道 薪内流	4/21.5/26.6/16.7/28	山本 誠一	第1・2・3月 15:00～17:00 18:00～20:00	5,214円	
男性茶道(裏千家) はじめての男性茶道	4/15.5/27.6/17.7/15	津沢 宗美 宮林 宗尚	第1・2・3火 18:00～20:00	4,884円	
茶道入門(裏千家)	4/16.5/21.6/18.7/16		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	4/17.5/22.6/19.7/17	第1・2・3木 13:00～15:00 15:30～17:30	4,884円		
茶道 表千家	4/25.5/23.6/20.7/18	鎌仲 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	4/11.5/9.6/13.7/11	佐賀たえ子	第2金 17:30～19:30	3,630円	
仕舞	4/25.5/23.6/27.7/25	吉田 俊平	第2・4金 19:00～20:30	3,300円	
楽しい新舞踊	4/22.5/27.6/24.7/22	尾上 眞生	火 15:30～16:30	6,600円	
新歌舞謡舞 舞mai	4/24.5/29.6/26.7/24	髭 木	木 19:45～20:45	7,040円	
はじめての藤座琵琶	4/21.5/26.6/16.7/28	有澤 結木	第1・2・3月 13:30～15:30	5,280円	
はじめての沖縄三線 昼コース	4/24.5/22.6/26.7/24	北山 康代	第2・4木 13:30～15:00	8,800円	
はじめての沖縄三線 夜コース	4/24.5/22.6/26.7/24	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	4/17.5/29.6/19.7/17	田上 俊子	第1・3木 13:30～15:00	3,080円	
中年者のための簡単キーボード	4/25.5/23.6/27.7/25		第2・4金 12:30～13:30	7,040円	
土曜 こたわりの模型入門	4/25.5/30.6/27.7/25	金 12:30～13:30	7,040円		
土曜 こたわりの模型入門	4/26.5/31.6/28.7/26	中埜 伸一	土 10:00～12:00	6,600円	
ブラックワロのマジック入門	4/21.5/26.6/16.7/28	新田剛(ブラックワロ)	第1・3月 10:15～11:45	2,860円	
コピー教室(全4回)	4/22.5/27.6/24.7/27	小島 治	第4火 18:30～20:00	8,800円(体験)	
ソプラノ歌手によるボイストレーニング	4/17.5/29.6/19.7/17	谷口 琴吾	第1・3木 14:15～15:15	3,960円	
美術・文化・工芸					
講座名	体験日	講師	日時	受講料	
土曜 日本画を描く	4/19.5/24.6/21.7/19	西藤 哲夫	第1・2・3土 13:30～15:30	4,950円	
デッサンからはじめる日本画	4/24.5/22.6/26.7/31	小原 好博	第2・4木 10:00～12:00	3,960円	
鉛筆デッサン・水彩	4/17.5/22.6/19.7/17	後谷 達男	第1・2・3木 13:00～15:00	4,290円	

高岡本部						高岡市広小路1-15 富山新聞高岡会館	
日本の芸能							
講座名	体験日	講師	日時	受講料			
いけ花 草月流	4/28、5/26、6/16、7/28	養木 幸秋	第1・3月 14:00～15:30 17:30～19:30	3,080円			
いけ花 草月流	4/25、5/30、6/27、7/25	炭谷 彩陽	第2・4金 17:30～18:30	3,080円			
いけ花 草月流・親子草道	4/22、5/27、6/24、7/29	水野 渡月	火 18:30～20:30	4,950円			
いけ花 古流	4/16、5/21、6/18、7/16	北山 理光	水 14:00～16:00 17:30～20:30	4,620円			
いけ花 伝統 嵯峨御流	4/17、5/29、6/19、7/17	津田美智晴	第1・3木 13:30～15:30	2,640円			
詩吟	4/18、5/16、6/20、7/18	宇波 龍蔵	第1・2・3金 13:30～15:30	3,960円			
争と三絃と十七絃	4/17、5/15、6/19、7/17	森林雅幸洋	第1・3木 12:30～19:00	3,960円			
民謡三味線	4/23、5/21、6/25、7/23	飛澤美津枝	水 15:30～20:00	5,720円			
はじめての津軽三味線	4/24、5/22、6/26、7/24	加藤 訓芳	第2・4木 13:00～14:30	3,520円			
小唄と三味線	4/18、5/16、6/20、7/18	竹枝香寿々	第1・3金 18:00～20:00	4,840円			
若林美智子の胡弓(入門)			19:00～20:00				
若林美智子の胡弓(初級)			20:00～21:00	7,920円			
若林美智子の胡弓(中級)	4/24、5/22、6/26、7/24	若林美智子	木 20:00～21:00				
若林美智子のおわら三味線と唄			20:00～21:00	8,800円			
おわらの唄と三味線	4/23、5/28、6/25、7/23	庵 進	第2・4火 13:30～15:30	3,300円			
初めてのハルハ	4/22、5/27、6/24、7/22	東海 煌山	第2・4火 18:30～20:00	3,960円			
越中おわら唄	4/22、5/27、6/24、7/22	向栗千賀子	第2・4火 10:00～12:00	3,300円			
土曜 やさいい日本舞踊(ごども可)			土 9:00～10:30	6,160円			
土曜 やさいい日本舞踊	4/19、5/18、6/15、7/13	藤間 馨	第1・3土 18:00～19:30	3,080円			
土曜 リフレッシュ歌謡舞踊			土 18:00～19:30	6,160円			
土曜 リフレッシュ歌謡舞踊・男舞専科			14:30～15:20 15:30～16:20				
太鼓 入門	4/25、5/30、6/27、7/25	良嶋 竜一	金 16:30～17:20 18:10～19:00	7,040円			

趣味・娯楽							
講座名	体験日	講師	日時	受講料			
はじめてのフルート(個別指導)	お問い合わせ下さい	谷口 佳子	第2・4火 18:30～20:30	5,500円			
楽しいハモニカ	4/28、5/26、6/23、7/28	榎井 宗徳 吉田満里子	第2・4月 10:00～11:30	3,960円			
オリジナルアンサンブル	4/23、5/28、6/25、7/30	窪田比佐子	第2・4火 13:30～14:30 14:40～15:40	3,740円			
オリジナル入門	4/23、5/28、6/25、7/30	平能 雅典	第2・4火 19:30～20:30 11:00～12:00	3,960円			
ウクレレ	4/15、5/20、6/17、7/15	荒木 美幸	第1・3火 18:30～19:30(中級) 20:00～21:00	3,960円			
楽しい大正琴	4/23、5/28、6/25、7/23		第2・4火 9:30～10:30 11:00～12:00	4,070円			
アンサンブル大正琴	4/22、5/27、6/24、7/29	辻海 裕子	第2・4火 10:00～12:00	3,600円			
はじめてのドラマレッスン(団体)	4/23、5/28、6/25、7/30	岩橋 秀香	第2・4火 18:30～19:30 19:30～20:30	4,620円			
シニアドラマ	4/22、5/27、6/24、7/29		13:00～14:00 14:10～15:10	4,400円			
シニアのための脳トレビデオ	4/15、5/20、6/17、7/15	土合 茜	第1・3火 14:10～15:10 15:20～16:20	4,180円			
歌って脳トレ倶楽部～UTAKURA～	お問い合わせ下さい		第2・4火 11:15～12:15	3,300円			
健康マージン(入門・初級)	4/24、5/22、6/26、7/24	川上 志志	第2・4木 10:00～12:00	3,300円			
元気の出るカラオケ	4/25、5/23、6/20、7/25	松井 芳子	金 10:00～12:00	6,160円			
土曜 二胡(初級)	4/19、5/31、6/21、7/19		第1・3土 11:00～12:00	4,180円			
土曜 二胡(中級)			9:00～10:00				
はじめての二胡	5/19、6/30、7/7	水野 麻美	第1・3月 18:30～19:30	4,180円			
カラオケ	4/16、5/21、6/18、7/16		第1・3火 10:00～11:00	4,180円			
楽しい童謡唱歌	4/23、5/28、6/25、7/30	友井賢太郎	水 15:00～16:00	6,160円			
カワイビアノ教室	お問い合わせ下さい	専任講師	第1・3月 15:00～18:30	6,050円			
グスバスクワイア～TAKAOKA	4/16、5/28、6/25、7/30	エリック・カステロ	第2・4火 19:05～19:50	3,960円			
歌が上手になるボイストレーニング	4/18、5/16、6/20、7/18	加藤美津子	第1・3金 13:00～13:50	3,300円			
土曜 日本の名曲を歌おう	4/19、5/17、6/21、7/19	中川 美雪	第1・3土 15:30～16:30	3,520円			
土曜 クラシック音楽を聴こう	4/19、5/17、6/21、7/19	石井 哲夫	第3土 11:00～12:00	1,650円			
シニア世代の脳トレビデオ	4/21、5/19、6/30、7/7	殿村 裕紀	第1・3月 10:00～11:00	4,180円			
13才の名曲を歌おう	4/16、5/21、6/18、7/16		第2・4火 10:00～11:00	3,300円			
古い唄謡	4/24、5/22、6/26、7/31	咲塚 紅	第2・4金 19:00～20:30	4,620円			
そばを打つ(昼クラス)	5/30、6/6、7/4		第1金 13:00～15:00	2,200円			
そばを打つ(夜クラス)	4/18、5/16、6/20、7/18	内 毅	第3金 13:00～15:00	2,200円			
土曜 健康体操	4/19、5/31、6/21、7/19	高田 彰	第1・3土 11:00～12:00	2,640円			

水彩画	4/15、5/27、6/17、7/15	前村 悦夫	第1・2・3火 10:00～12:00	5,280円	
木彫入門	4/28、5/26、6/23、7/28	安念 洋子	第2・4月 13:00～15:00	3,520円	
和紙アート教室	4/16、5/21、6/18、7/16	和田 華穂	第1・3水 13:30～15:30	2,860円	
書道	4/28、5/26、6/23、7/28	津田 海仙	月 18:00～20:00	5,720円	
心を繋る絵手紙	4/23、5/28、6/25、7/23	福井 京子	第2・4水 10:00～12:00	2,860円	
仏像を彫る	4/18、5/30、6/20、7/18	森下 廣前	第1・3金 13:00～15:00	3,960円	
はじめての仏像	お問い合わせ下さい	林原 瑠花	第2・4木 10:00～12:00	4,620円	
金銀ざ入門	4/25、5/23、6/27、7/25	吉川 則行	第2・4金 13:00～15:00	4,620円	
うるし塗り入門(螺鈿・蒔絵)	4/28、5/26、6/30、7/28	橋本 精一	月 10:00～12:00	4,840円	
陶芸					

ビジネス・語学・教養					
講座名	体験日	講師	日時	受講料	
土曜 中国語(入門・初級)	4/26、5/24、6/28、7/26	岡田フアンイ	第2・4土 14:00～15:00 15:10～16:10	3,740円	
土曜 中国語(中級)					
韓国語(初級)	4/22、5/27、6/24、7/22	朴 元美	第2・4火 19:00～19:50 18:00～18:50	4,400円	
韓国語(中級)					
話し方入門	4/18、5/16、6/20、7/18	今川美千子	第1・3金 18:45～19:45	3,520円	
相本芳彦の話し方入門	4/17、5/15、6/19、7/17	相本 芳彦	第1・3木 10:00～11:30	3,960円	
土曜 源氏物語を読む	4/19、5/17、6/7、7/19	常田 正代	第3土 14:00～15:30	1,760円	
手芸・服飾					
講座名	体験日	講師	日時	受講料	
ピーズ織	4/25、5/23、6/27、7/25	橋本由美子	第2・4金 10:00～12:00	3,300円	
パンフラー	4/16、5/21、6/18、7/16	井川小夜子	第1・3水 13:30～15:30	3,520円	
かんたん手編み	4/24、5/22、6/26、7/24	竹田 裕子	第1・2・4木 10:00～12:00	4,950円	
ガラスアクセサリー(とんぼ玉)	4/18、5/30、6/20、7/18	高田 範子	第1・3金 10:00～12:00 13:00～15:00	5,500円	