



富山新聞文化センター 高岡本部・高岡プラザ

無料体験会開催

2025年 新規 受講生 募集!!

富山県内の主な教室

- 富山スタジオ
- ファボレカルチャー
- アピタ富山教室
- アピタ富山東教室
- グリーンモール山室教室
- ショッピングタウン北の森教室
- イオンモールとなみスタジオ
- 水見教室



カワイイ体育教室

金曜クラススタート!!

2022年9月に完成した富山新聞 高岡会館

金曜クラス 体験日 4/18、5/16、6/20(金)
土曜朝クラス 体験日 4/19、5/24、6/28、7/26(土)

子どもの成長に合わせた運動プログラム。幼児から小学低学年の子どものために、鉄棒や跳び箱、マット運動などを通して運動の基礎を習得。遊びの延長として楽しく学べる工夫が満載!一人ひとりの成長に合わせた指導で、健やかな心と体を育てます。

●日 時/第1・3金曜 16:00~16:40(幼児) 16:50~17:30(小学生)
 ●日 時/第2・4土曜 9:30~10:20(幼児) 10:30~11:20(小学生)
 ●講師/カワイ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(講師) 2,420円(小学生)

土曜 バルクール体操教室/バク転教室

多くのテレビCMや映画、ドラマなどでよく見かけるフランス生まれのスポーツ「バルクール」の動きを取り入れた体操・バク転教室です。

●日 時/第2・4土曜
 バルクール体操教室 13:30~14:30(年中~小学3年生)
 バク転教室 14:40~15:40(小学生)
 ●講師/金沢バルクール講師 ●受講料/3,300円(月2回)

ジュニアスイミング (幼児の水慣れ教室)

1か月4回体験 3,300円

入会特典
 ・体験後の入会で
入会金 0円!
 (通常500円)
 さらに
スイミングキャッププレゼント!

クラスによって、水深が60cmまたは90cmに変更するの安心です。

ジュニアスイミング クラススケジュール

曜	時	対 象
月	16:30~17:45 / 18:00~19:15	対 象/年少から小学低学年 場 所/富山新聞文化センター専用プール
火	17:15~18:30	●対 象/4~5歳児 ●受講料/5,720円
水	16:00~17:00(幼児の水慣れ教室) 17:15~18:30	●対 象/水曜、スイミングキャップスクール (キャップレッスン)
木	16:30~17:45	●会 場/富山新聞文化センター高岡プラザ
金	17:15~18:30	(幼児の水慣れ教室)
土	8:30~9:45 / 10:00~11:15 15:00~16:15	●おむつかかりがいれば体験可能です。 ●受講料も一緒に申込み。 ●水深60cmで行います。

正道会館空手教室

楽しみながら強くなる!
 『今だから心を鍛える』
 『今だから力を鍛える』
 『今だからこそ空手道』
 勝つ事も大切ですが、それよりも負けず嫌いな「粘り強い子供を目指しませんか?』

特典
 もっと頑張りたい子は、受講料掘え置きで、週にも一回道場で稽古ができます。

●日 時/木曜 16:45~17:45
 ●講 師/中山 正秀(正道会館正天台 会長) ●受講料/6,600円(1ヵ月・月謝制)

富山シティバレエ団 幼児(3歳~)クラス

高さ5mの天井、イギリス製のリノリュームの床などを備えたバレエ専用スタジオです。

●日 時/月曜 16:30~17:30、土曜 14:00~15:00
 ●講 師/富山シティバレエ団専任講師 ●受講料/5,647円(1ヵ月)
 ※3ヵ月分まとめてのお支払いになります

2025.5/13(火) 北陸発!

FTPピラティス専門スタジオが

New OPEN!

リフォーマー&マシンピラティスレッスン

本場アメリカからの直輸入 × 1クラス5人限定 × 北陸唯一のFTPリフォーマー&マシンピラティス専任講師

まずは、一度体験してください。1クラス限定5名です。定員に達し次第締め切ります。※お一人様1回とさせていただきます。

料金プラン
 平日コース 8,800円(週1回、1ヵ月4回分)
 土日コース 6,600円(週1回、1ヵ月3回分)

体験予約はコチラ

健康 20名限定!!

健康 けんこうマー吉安

無料体験&説明会

4/24、5/22、6/26、7/24(木) 13:00~15:00

●日 時/第2・4木曜 10:00~12:00、13:00~15:00
 ●講 師/川上 浩志(NPO法人健康麻将推進中ひばり理事長) ●受講料/3,300円(月2回)

健康 麻将 無料体験&説明会

4/24、5/22、6/26、7/24(木) 13:00~15:00

●日 時/第2・4木曜 10:00~12:00、13:00~15:00
 ●講 師/川上 浩志(NPO法人健康麻将推進中ひばり理事長) ●受講料/3,300円(月2回)

体験会開催! (各クラス50分 説明会を含む)

まずは、一度体験してください。1クラス限定5名です。定員に達し次第締め切ります。※お一人様1回とさせていただきます。

料金プラン
 平日コース 8,800円(週1回、1ヵ月4回分)
 土日コース 6,600円(週1回、1ヵ月3回分)

体験予約はコチラ

サクらの水引講座 (MIZUHIKI)

体験日 5/20、6/17、7/22(火)

●日 時/第1・3火曜 13:30~15:00
 ●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)

cafeくらうんプレゼント コーヒー教室

体験日 4/22、5/27、6/24(火)、7/27(日)

お家でおいしいコーヒーを淹れられるように、高岡の人気老舗喫茶店、カフエくらうん小島マスターが指導!

●日 時/火曜 18:30~20:00*4回目は日曜 10:30~12:00 ●定 員/10名
 ●講 師/小島 治(カフエくらうん店主、自家焙煎珈琲くらうん)
 ●受講料/8,800円(全4回) ●会 場/カフエくらうん(高岡市古定塚9-33)

Tri Yoga Basics (トリ ヨガ ベジック)

体験日 4/25、5/30、6/27、7/25(金)

●日 時/金曜 11:10~12:20
 ●講 師/Kishiko(Tri Yoga Basics 講師)
 ●受講料/6,600円(月4回)

そばを打つ(昼コース)

体験日 4/18、5/16、30、6/6、20(金)

●日 時/第1金曜 13:30~15:00
 ●第2金曜 13:00~15:00
 ●講 師/山本 三三(日本そば協会の認定講師)
 ●受講料/2,200円(月1回)材料費別途

はじめてのウクレレ

体験日 4/15、5/20、6/17、7/15(火)

●日 時/第2・4水曜 11:00~12:00
 ●第3・5水曜 11:00~12:00
 ●講 師/内倉 聖(富山県文化会 音楽講師)
 ●受講料/3,960円(月2回)

土曜 女性のための水中エクササイズ

体験日 4/26、5/31、6/21、7/19(土)

お手軽、簡単、やさしい女性インストラクターが担当!陸上では出来ない運動体勢も、水中ではラクにできる運動です。泳ぎが苦手の方も浅いプールでの歩行運動で安心です。

●日 時/土曜 11:45~12:45
 ●講 師/女性インストラクター
 ●受講料/5,280円(月4回)

スマホのお悩み解決しよう

体験日 4/22、5/27、6/24、7/22(火)

●日 時/第2・4火曜 13:30~14:30
 ●講 師/本郷 智子(移動通話センター 元大手キャリアインストラクタールーム講師)
 ●受講料/3,960円(月2回)

ギターを楽しむ (個人レッスン1人30分)

体験日 4/17、5/15、6/19、7/17(木)

●日 時/第1・3木曜 19:00~20:30(小学生以上)
 ●講 師/室江 秀典(ギター講師)
 ●受講料/4,400円(月2回)

はじめての飾り巻き寿司

体験日 5/9、6/13、7/11(金)

●日 時/第2金曜 13:30~15:30
 ●講 師/中根 純子(USJ飾り巻き寿司インストラクター)
 ●受講料/2,200円(材料費1,700円) ●持ち物/エプロン・タオル
 ※3日前からのキャンセルはできませんのでご了承下さい。

お申し込み お問い合わせ

富山新聞文化センター 高岡本部 高岡市広小路 1-15
 高岡プラザ 高岡市中川 1-1-10

(0766) 26-7000

電話受付時間 月曜~土曜 9:30~18:30

※必ず事前にお申し込みください。

JR越中中川駅から徒歩5分
 万葉線広小路から徒歩10分 公共交通機関も便利です。

24時間受付

高岡本部 高岡プラザ 駐車場 80台 完備!

〈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円が必要ですが、70歳以上の方は不要。
 ●別途設備維持費330~550円が毎月かかります。
 ●入会時には口座振替のご登録が必要で、
 ●受講料はすべて税込表示です。

