



ショッピングタウン 北の森教室 & アピタ富山東教室(裏面)

秋の受講生募集!

おかげさまで600人の方が体験されました。

1ヵ月1,980円

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。

※必ず事前にお申し込みください。

大人講座

月曜夜クラス開講!

女性限定

ピラティス&筋膜リリース&ストレッチ



肩こりや腰のハリでスッキリしないことはありませんか? 運動を始めたけれど、何から始めたらいいかわからないことはありませんか? この講座では「マットピラティス」と「ファンクショナルローラーピラティス(FRP)」を組み合わせ、無理なく体を整え、スッキリ軽やかに動ける体づくりをサポートします。

体験日 9/22、10/27、11/10、12/8(月)
9/28、10/26、11/23、12/14(日)
■体験持ち物/動きやすい服装、飲み物、ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

●日 時/第2・4火曜18:45~19:45、第2・4日曜9:15~10:15、10:30~11:30
●講 師/MOMOE(FTP/FRPベテランシクインストラクター)
●受講料/3,960円(月2回)※ピラティス&筋膜リリース(木曜)は締め切りました。

韓国語入門 **残りわずか**

昼コース 体験日 9/30、10/28、11/25、12/9(火)
夜コース 体験日 9/17、10/15、11/19、12/3(水)

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

土曜女性マージャン **残りわずか**

体験日 9/27、10/25、11/22、12/13(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。

大人気!

●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

ハッピーゴスペルクラブ

体験日 9/26、10/24、11/28、12/12(金)

■体験料/500円
■体験持ち物/飲み物
歌が好き、音楽を楽しむ人ならだれでも歓迎です。

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

インバウンド英会話

体験日 9/29、10/20、11/17、12/1(月)

完璧な英語ではなく、実践で通じる英会話を目指しましょう。

●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ン大学大学院修了 TESOL取得)
●受講料/3,960円(月2回)

小唄と三味線 **新設講座**

体験日 9/19、10/17、11/21、12/5(金)

■体験持ち物/なし(三味線をお持ちであればお持ちください)
小唄の一節を味わいながら、粋なひとときを過ごしませんか。

●日 時/第1・3金曜13:00~14:30
●講 師/竹枝 香寿々(北陸小唄協会特別会員)
●受講料/4,840円(月2回)



キッズダンス **リニューアル**

体験日 9/25、10/9、11/27、12/11(木)

リズムに合わせてジャンプ! ステップ! ターン! 初心者でも安心して参加できるレッスン内容です。

●日 時/第2・4木曜17:00~18:00(小学1年生以上)
●講 師/SATOKO(ダンスインストラクター) ●受講料/3,300円(月2回)

K-POPダンスクラス **残りわずか**

体験日 9/16、10/21、11/18、12/2(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)

Enjoy Dance K-POP **残りわずか**

体験日 9/25、10/9、11/27、12/11(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18:15~19:15(小学4年生以上)
●講 師/SATOKO(ダンスインストラクター) ●受講料/3,300円(月2回)

ジュニア体操

水曜コース 体験日 9/17、10/15、11/19、12/3(水)
土曜コース 体験日 9/20、10/18、11/15、12/6(土)

■体験持ち物/飲み物、タオル、動きやすい服装

●日 時/〈水曜コース〉第1・3水曜16:00~16:50(年少~年長)
17:00~17:50(小学1~3年)
〈土曜コース〉第1・3土曜9:15~10:05(年少~年長)
10:15~11:05(小学1~3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)

こども絵画 **リニューアル**

体験日 9/18、10/16、11/20、12/4(木)

■体験持ち物/お手持ちの水彩セット
開始時間が15:30に。さらに通いやすくなりました。こども二科展にも出品できます。

●日 時/第1・3木曜15:30~18:00
●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)

ジュニアキーボード

体験日 9/19、10/17、11/21、12/5(金)

身近なキーボードを使って音楽の基礎を学びます。小学生からでも始められます。

●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)

カワイ体育教室

体験日 9/26、10/24、11/28、12/12(金)

できないことも少しずつコツをつかんで自信をつけていきます。

●日 時/第2・4金曜16:30~17:10(年中~年長)
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)

こども空手

体験日 9/16、10/21、11/18、12/2(火)

空手はキミの心をつくる。正しく自分を信じる力、自信を身に付けよう!

●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)
※別途備品積立料200円(1ヵ月)

土曜将棋道場(小学生~大人)

体験日 9/20、10/18、11/15、12/6(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(日本将棋連盟公認普及指導員)
●受講料/2,200円(月2回)

他会場の新設講座

荒谷プロの健康マージャン 講師養成講座

開講日 ①10/11(土)・12(日) ②11/1(土)・2(日)
各10:00~17:00 ※どちらかの日程をお選び下さい

●講 師/荒谷 誠(日本プロ麻雀連盟所属プロ)
●受講料/各回22,000円
●対象者/マージャンの経験があり、点数計算やゲームの進行に慣れている方
●会 場/高岡本部(高岡市広小路1-15)

24時間受付

作曲家 阿閉真琴の歌謡曲の世界

体験日 9/19、10/17、11/21、12/5(金)

●日 時/第1・3金曜14:00~14:50 ●受講料/3,960円(月2回)

作詞講座(グループレッスン)

体験日 9/19、10/17、11/21、12/5(金)

●日 時/第1・3金曜13:00~13:50 ●受講料/6,600円(月2回)

●講 師/阿閉 真琴(作曲家、詩人、日本音楽著作権協会正会員)
●会 場/アピタ富山教室(富山市上袋1-00-68)

24時間受付

本格、新湊すし塾 **■体験料/3,960円 ■体験持ち物/手ぬぐい、マスク、エプロン、バスタオル**

体験日 9/24、10/22、11/26、12/24(水)

【第一部】事前説明と講師のデモンストレーション(30分)
【第二部】実習と指導、実食(60分)
※第一部は富山新聞文化センター、第二部は寿司屋酒屋よしおが主催します。

●日 時/第4水曜14:00~15:30
●講 師/中田 道夫(寿司屋酒屋よしお 大将)
●受講料/3,960円(材料費込み)
●会 場/寿司屋酒屋 よしお(射水市八幡町1-7-20)

24時間受付

マージャン点数計算マスター講座

開講日 9/30、10/28、11/25、12/9(火)
※9月のみ第5火曜

「むずかしい」「ややこしい」と言われがちな点数計算を、誰でもわかりやすく、実践的に学べる内容でお届けします。

●日 時/第4火曜10:15~12:15
●講 師/竹中 慎(元最高位戦日本プロ麻雀協会所属)
●受講料/2,200円(1ヵ月1回)
●会 場/フアボーレカルチャー(富山市婦中町下書田165-1)

24時間受付

富山新聞文化センター スペシャル講座

ビートルズ大学 **JAKAOKA 第3期**

初心者は一気にはビートルズがわかり、ベテランファンは「眼からウロコ」の感動。新たな切り口で、第3期が開講です。

24時間受付

専門家が深掘り! ふるさとの歴史再発見

開講日 9/20、10/18、11/15、12/20(土)

本講座を通じて現代からタイムスリップし、北陸を舞台に繰り広げられてきた歴史と文化に触れてみませんか。

24時間受付

日本の芸能・美術・工芸・手芸・ビジネス・実務

講座名	無料体験日	講 師	日 時	受講料
箏のおけいこ	9/17、10/15、11/19、12/3	金盛 知子	第1・3水 13:00～15:30	3,960円
おわら男の素踊り、男の豊年踊りかしこ踊り入門	9/26、10/24、11/28、12/12	加部 敏夫	第2・4金 13:00～14:00	3,300円
ざくらさんの水引講座	9/22、10/27、11/10、12/8	八木さくら	第2・4月 14:30～16:00	3,960円
一閑張	10/10、11/14、12/12	吉田三智子	第2金 10:10～12:10	1,980円
つまみ細工入門	9/26、10/24、11/28、12/26	中田よしえ	第4金 10:10～12:10	1,980円
大人の日常書道	9/24、10/22、11/26、12/10	西崎 香雪	第2・4水 14:30～15:30	3,960円
ぬくもりの手織り	9/29、10/20、11/17、12/15	中村 千賀	第3月 13:00～16:00	3,960円
インバウンド英会話(初級)	9/29、10/20、11/17、12/1	東山 祐子	10:10～11:00	3,960円
インバウンド英会話(中級)			11:10～12:00	
韓国語 昼(初級)			13:00～13:50	
韓国語 昼(中級)	9/30、10/28、11/25、12/9	イ ジョンファ	第2・4火 14:00～14:50	4,400円
韓国語 夜	9/17、10/15、11/19、12/3		第1・3水 19:00～19:50	

パソコン・スポーツ・健康

講座名	無料体験日	講 師	日 時	受講料
スマホの疑問を解決	9/16、10/21、11/18、12/2	本郷 智子	13:30～14:30	3,960円
パソコン入門			14:45～15:45	
ストレッチヨガ	9/22、10/27、11/10、12/8	重光三菜子	第2・4月 10:15～11:05	3,300円
女性のための太極拳	9/30、10/28、11/25、12/9	馬渡 明美	10:10～11:10	3,300円
ストレッチ体操(太極養生5防法)			11:20～12:20	
ゆったり太極拳	9/25、10/23、11/27、12/11	下霜美智子	13:00～14:00	3,300円
ノルディックエクササイズ			14:10～15:10	

講座名	無料体験日	講 師	日 時	受講料
おとなの護身・健康空手	9/16、10/21、11/18、12/2	石橋 弘志	第1・2・3火 19:00~19:50	4,950円
ピラティス&筋膜リリース	9/18、10/16、11/20、12/4	ERI	第1・3木 18:30~19:45	3,960円
ピラティス&筋膜リリース&ストレッチ	9/22、10/27、11/10、12/8	MOMOE	第2・4月 18:45~19:45	3,960円
日曜モーニングピラティス	9/28、10/26、11/23、12/14		第2・4日 9:15~10:15 10:30~11:30	

趣味・娯楽・スポーツ・ダンス				
講座名	無料体験日	講 師	日 時	受講料
はじめての太正琴	9/25、10/23、11/27、12/11	窪田比佐子	10:10~11:10	3,740円
オカリナ&セラリーナ			11:10~12:10	
ディジョリッド	9/18、10/16、11/20	Hide YidakiJapan	第1・3木 14:00~14:50	4,620円
挫折しないギター	9/29、10/20、11/17、12/1	komeちゃん	第1・3月 18:00~18:50 19:00~19:50	3,960円
はじめてのウクレレ	9/24、10/22、11/26、12/10	西田小百合	第2・4水 10:10~11:10 18:50~19:50	3,960円
女性マージャン	9/27、10/25、11/22、12/13	山川眞一郎	第2・4土 13:00~15:00	4,400円
大人のかんたんキーボード	9/16、10/21、11/18、12/2	中島 美奈	10:10~10:55 11:00~11:45	3,960円
昭和平成の名曲を歌う			11:00~11:45	
楽しく歌うまカラオケ上達講座	9/18、10/16、11/20、12/4	富田 均	第1・3木 10:10~11:10	3,300円
ハッピーゴスペルクラブ	9/26、10/24、11/28、12/12	エリックカスターロ	第2・4金 18:30~19:30	3,960円
ベリーダンス	9/18、10/16、11/20	高谷美也子嬢々	第1・3木 13:00~13:50	4,620円
大人のためのタップダンス	9/22、10/27、11/10、12/8	岸 恭子	第2・4月 13:00~14:00	3,960円
しあわせフラダンス	9/19、10/17、11/21、12/5	リコーハル佳子	第1・3金 18:45~19:45	3,960円

こども講座					
講座名	無料体験日	講 師		日 時	受講料
こども絵画	9/18、10/16、11/20、12/4	寺井峰規子	第1・3木	15:30～18:00	3,960円
K-POPダンス	9/16、10/21、11/18、12/2	MOMO	第1・3火	17:00～17:45	3,300円
キッズダンス(小学1年生以上)	9/25、10/9、11/27、12/11	SATOKO	第2・4木	17:00～18:00	3,300円
Enjoy Dance K-POP(小学4年生以上)				18:15～19:15	
ジュニア体操(年少～年長)	9/17、10/15、11/19、12/3	重光三菜子	第1・3水	16:00～16:50	3,960円
ジュニア体操(小学1～3年生)				17:00～17:50	
ジュニア体操(年少～年長)				9:15～10:05	
ジュニア体操(小学1～3年生)	9/20、10/18、11/15、12/6	専任講師	第1・3土	10:15～11:05	3,300円
カワイ体育(年中・年長)	9/26、10/24、11/28、12/12			第2・4金	
カワイ体育(児童)		17:20～18:00			
城戸富貴プロのジュニアゴルフ	9/16、10/21、11/25、12/9	城戸 富貴	火	18:00～19:00	8,800円
	9/17、10/22、11/26、12/10		水	19:00～20:00	
ジュニアキーボード(年中～小学2年生)	9/19、10/17、11/21、12/5	中島 美奈	第1・3金	15:30～16:15	3,960円
ジュニアキーボード(小学3～6年生)				16:20～17:05	
こども書道	9/21、10/19、11/16、12/7	竹脇 玲翠	第1・3日	9:15～10:45	3,300円
こども空手	9/16、10/21、11/18、12/2	石橋 弘志	第1・2・3火	18:10～19:00	4,950円
土曜将棋道場(小学生～大人)	9/20、10/18、11/15、12/6	加納 勇	第1・3土	14:00～16:00	2,200円
こどもバレー(年中～小学1年生)	9/27、10/25、11/22、12/13	Junko	第2・4土	9:10～9:55	3,520円
こどもバレー(小学2～6年生)				10:10～11:15	3,960円

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 ショッピングタウン 北の森教室

富山市森3丁目2-11 ショッピングタウン北の森内 100円ショップ隣り ※教室にはスタッフが不在ですので必ず事前にお申し込みください。

電話受付時間 月曜~土曜9:30~18:30 ☎(076) 421-7529 ※富山スタジオに繋がります。

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み表示です。

アピタ富山東教室は裏面へ