

キッズダンス

■体験持ち物／内履きシューズ、飲み物



〈土曜〉SATOKOクラス

体験日 1/24、2/28、3/28、4/11(土)

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。

- 第2・4土曜 12:30～13:30 (小学1年生以上)
- SATOKO (ダンスインストラクター)
- 3,300円(月2回)

〈木曜〉優香クラス

体験日 1/29、2/19、3/19、4/2(木)

ストレッチから柔軟性をつけ、リズム取り、ジャズダンス中心の基本ステップなど、踊る為に必要な動きを丁寧に指導します。

- 第1・3木曜 16:45～17:30 (幼児) 17:40～18:40 (小学生)
- 優香♡O-michi (Dance Zone y♡u代表)
- 3,520円(月2回)

〈火曜〉AYAクラス

体験日 2/17、3/17、4/7(火)

キッズでも分かりやすいダンスの基本を完全マスター!ダンスが初めての子ども、すぐに踊れるようになります。

- 第1・3火曜 17:00～17:50 (キッズ) 18:00～19:00 (ジュニア)
- AYA (ダンスインストラクター)
- 3,960円(月2回)

K-POPダンス

体験日 1/24、2/28、3/28、4/11(土)

- 第2・4土曜 13:45～14:45 (小学4年生以上)
- SATOKO (ダンスインストラクター)
- 3,300円(月2回)



K-POPの
人気曲に合わせて
踊ろう!

県内18会場に
受講生5,000人が通う

富山新聞文化センター アピタ富山教室

Apita Toyama Studio

2026 START!

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。

カルチャー祭り2026開催!!

3月14日(土)・15日(日) 会場: 富山県高岡文化ホール

推しの言葉
通訳なしで理解
したいね!

夏には推しの
コンサートを
観に行こう!

夜の入門コース(金) 19:45

クラススタート!

안녕하세요

韓国語入門 昼コース・夜コース

体験日 1/29、2/19、3/19、4/2(木) 13:00～13:50(入門)、14:00～14:50(初級)
1/23、2/27、3/27、4/10(金) 18:30～19:30(初級)、19:45～20:45(入門)

文法はもちろん、実生活で使える会話中心の授業で、言語と合わせて韓国の文化もより深く楽しむことができます。なかなか身に付けることができない韓国語の特殊な発音もわかりやすく説明し、通じる会話ができることを目指します。

- 第1・3木曜 13:00～13:50(入門)、14:00～14:50(初級)
- 第2・4金曜 18:30～19:30(初級)、19:45～20:45(入門) NEW
- 金光淑(光州市出身、朝鮮大学校卒) ●5,060円(月2回) ※受講初回時テキスト代実費



“できない”を“できた!”に変える場所 スタジオじゅう 体操・バック転教室

体験日 1/30、2/20、3/6、4/3(金)
1/24、2/28、3/28、4/11(土)



体操教室 対象: 年中～小学3年生

- 第1・3金曜 16:40～17:30
- 第2・4土曜 11:10～12:00

バック転教室 対象: 小学生

- 第1・3金曜 17:40～18:40
- 第2・4土曜 10:00～11:00

- スタジオじゅうトレーナー
- 3,740円(月2回)

子どもの心を体の発育、発達を
専門的に考えたクラスです

カワイ体育教室

体験日 1/24、2/28、3/28、4/11(土)

大切な成長期に健康な心とからだを育てます。



- 第2・4土曜 15:50～16:40(年中・年長) 16:50～17:40(小学1～3年生)
- カワイ体育教室専任スタッフ
- 3,300円(月2回)
- 教材費／2,200円(年中・年長) 2,420円(小学1～3年生)

2000年とやま国体で入賞選手
バククルの動きも練習します

山本先生の体操教室

体験日 1/21、2/25、3/18、4/1(水)

運動の基礎となる様々な種目に挑戦し、スポーツに応用できる体づくりを目標に活動しています。



- 第1・2・3水曜 16:30～17:20(幼児) 17:30～18:30(小学生)
- 山本 雄一郎(体操指導者、アクション俳優)
- 4,950円(月3回)

美しく、しなやかに

モダンバレエ

体験日 1/18、2/1、3/15、4/5(日)

楽しく音楽に合わせて踊りましょう。レッスンで心も身体も弾みます。バレエは体幹を意識した動きです。あらゆるスポーツの基本になります。

軽やかな音楽が流れる中、レオタードとシューズを身に着けた子どもたちが、手の先やつま先まで美しく伸ばしながら片足を高く上げてバランスを取ります。



橋本 雪乃 講師

- 第1・3日曜 9:30～10:15(幼児) 10:30～11:30(小学生)
- 橋本 雪乃 (中川モダンバレエアカデミー講師)
- 3,520円(月2回)

体をシェイプしたい方、アンチエイジングや
ピラティスに興味がある方が対象

ピラティス

■体験持ち物／動きやすい服装・飲み物

日々の生活で感じるストレスや身体の不調が運動で改善したらいいなと思うことはありませんか。継続することで変わっていく自分の身体をぜひ体感してみてください。



〈水曜朝クラス〉

体験日 1/28、2/25、3/25、4/8(水)

- 第2・4水曜 9:30～10:30
- Miku (BASI pilates instructor)
- 3,960円(月2回)

〈日曜朝クラス〉

体験日 1/25、2/22、3/22、4/12(日)

- 第2・4日曜 9:15～10:15、10:30～11:30
- Yukimi (FTPピラティスインストラクター)
- 3,960円(月2回)

初めてでも大丈夫!

女性のための健康マージャン

体験日 1/23、2/27、3/27、4/10(金)

麻雀をまったくやったことがない方を対象に、遊び方(ルール、役作り)まで、わかりやすく教えます。実践を通して楽しく学んでいきましょう。



一人ひとり丁寧に教える山川講師

- 第2・4金曜 13:00～15:00
- 山川 真一郎 (日本健康麻将協会認定レッスンプロ)
- 4,400円(月2回)
- 教材費／受講初回時にテキスト代2,200円

新設講座 奏でる喜びを楽しみましょう わくわくキーボード

体験日 1/30、2/20、3/6、4/3(金)

ひとりひとりのペースに合わせて無理なくゆっくり進みます。



- 第1・3金曜 9:15～10:05 10:10～11:00 NEW
- 菊田 美和子(シニアわくわく音楽塾 塾長)
- 4,070円(月2回)、教材費別途
- 持ち物／筆記用具、ヘッドフォンまたはイヤホン

英会話入門 (中学英語・英検4・5級程度) 英会話初級 (英検3級以上)

体験日 1/28、2/25、3/25、4/8(水)

- 第2・4水曜 13:00～14:00 (英会話入門)
- 第2・4水曜 14:10～15:10 (英会話初級)



- ムンニャック・ジョン(アメリカカンザス州立大学卒)
- 4,400円(月2回)

初心者を対象に男踊り女踊りを学びます

おわら踊り入門

体験日 1/19、2/16、3/16、4/6(月)

初心者が、おわら風の盆輪踊りに参加できるように練習します♪



- 第1・3月曜 13:30～14:30(中級) 14:40～15:40(初級)
- 竹原 洋子(竹風会会主)
- 3,300円(月2回)

わくわくシニア スマホ・パソコン教室

体験日 1/21、2/18、3/18、4/1(水)

■体験持ち物／スマートフォン(お持ちでなければ見学も大歓迎)、パソコン(お持ちでなければ無料で貸出あり)



- 第1・3水曜 13:30～14:30(スマホ) 14:45～15:45(パソコン)
- 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)
- 3,960円(月2回)

お申し込み
お問い合わせは



富山新聞文化センター アピタ富山教室

〒939-8071 富山市上袋100番68 アピタ富山店2F ※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 ※富山スタジオにつながります。

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。

※日時・講師・受講料の順に記載してあります。

こども講座 音楽が好きな子どもにピッタリ！

新設講座 ジュニアキーボード 体験日 1/31、2/21、3/21、4/4(土)

楽譜の読み方から、やさしく・ゆっくり指導。はじめてでも安心してスタートできます。

アニメソングやアイドル、ポップスなど、子どもたちが「弾いてみたい!」と思う曲を中心にレッスン!



田村 陽子 講師

- 第1・3土曜10:00～11:00(年少～年長)NEW 11:10～12:10(小学生)満席 12:45～13:45(小学生)
- 田村 陽子(キーボード講師) ●3,300円(月2回)



対象:年少～小学生

申し込みはコチラ



絵を描くことが好きなみんな、あつまれ! 対象:幼児～中学生

こども絵画

体験日 1/27、2/24、3/24、4/14(火)

じっくりモチーフを観察し、「描くって楽しい!」を感じることからスタートします。絵が得意な子はもちろん、「ちょっと苦手…」というお子さまも大丈夫。楽しみながら見る力・感じる力・創造する力を育てていきます。この講座から、コンクール受賞者も多数誕生しています!

主な受賞実績

- ・世界児童画展 文部科学大臣賞
- ・こども絵画コンクール 最優秀賞
- ・ファミリーパーク動物写真コンクール 最優秀賞 ほか多数



申し込みはコチラ



- 第2・4火曜15:30～20:00(内1時間)
- 張田 真理子(おえかきじゅく主宰) ●4,840円(月2回)

自信を持たせ、個性を伸ばします

こども書道

子どもをのびのび育てるためには、自信を持たせ、個性を大事にすることが必要です。お子さんのよいところを伸ばし、楽しみながら書を学びます。

〈土曜クラス〉 体験日 1/31、2/21、3/21、4/4(土)

- 第1・3土曜17:00～18:30
- 中村 友希(現書会常任幹事)
- 3,300円(月2回)

〈木曜クラス〉 体験日 1/22、2/26、3/26、4/9(木)

- 第2・4木曜16:30～17:30 17:30～18:30
- 大和田 陽苑、安井 千馨(若越会書道会最高位同人)
- 3,300円(月2回)



中村 友希 講師

申し込みはコチラ



大人講座

新設講座 はじめてのフラダンス

体験日 1/29、2/19、3/19、4/2(木)

基本のステップ、手の動きなど丁寧に教えます。一緒に気持ち良く体を動かし、キレイと健康を目指しましょう。

- 第1・3木曜19:00～20:30
- 明橋 富美(Masumi Hula studio Makaeleu講師)
- 受講料／3,300円(月2回)



明橋 富美 講師

申し込みはコチラ



小さくてかわいいウクレレ! 気軽に始めてみませんか

はじめてのウクレレ

■体験持ち物／あればウクレレ

楽器初心者の方でも楽しく弾くことが出来ます。簡単なコード(和音)弾きで楽しく歌いながらレッスンを始めます。

〈西田クラス〉

体験日 1/23、2/27、3/27、4/10(金)

- 第2・4金曜11:00～12:00(体験12:00～12:20)
- 西田 小百合(ウクレレ奏者)
- 3,960円(月2回)

〈荒木クラス〉

体験日 お問い合わせ下さい

- 第2・4火曜13:30～14:30、第2・4水曜19:00～20:00(初心者)
- 第1・3木曜10:30～11:30、第2・4木曜19:00～20:00
- 荒木 美幸(ウクレレ教室ラブレレとやま主宰)
- 3,960円(月2回)



西田 小百合 講師

社交ダンスはとても楽しく面白いものです

レベルアップ 社交ダンス

体験日 1/24、2/28、3/28、4/11(土)

初めての方を対象に、音楽に合わせて身体を動かす楽しさ、パートナーと息を合わせて踊る面白さを実感していただけます。



- 第2・4土曜18:50～19:50
- 清沢 文午(富山ロイヤルスタジオ 社交ダンス教師)
- 4,180円(月2回)

人前できれいに書けるように…!!

筆ペン入門

体験日 1/21、2/18、3/18、4/1(水)

結婚式の芳名帳やご祝儀袋などに、筆ペンでさらっとキレイに文字を書きたいと思ったことはありませんか? 年代を問わず人気の美文字レッスンです。



- 第1・3水曜10:00～12:00
- 岡本 杏華(富山県書道連盟委員)
- 3,300円(月2回)

気軽に楽しんでいただけます

はじめてのギター

体験日 1/20、2/17、3/17、4/7(火)

ギターにはこりが「被って」いませんか。始めたいけど重い腰が上がりず困っていませんか。ギターと音楽が好きでたまらないギター広報マンKomeちゃんが、音楽のある生活をお手伝いします。

- 第1・3火曜①13:00～13:55 ②14:00～14:55 ③15:00～15:55 ④19:15～20:45
- ギター広報マンkomeちゃん(こめやのぶあき)
- 3,960円(月2回)



komeちゃん 講師

申し込みはコチラ



心の健康とストレス発散のために歌いましょう

わくわく歌謡コーラス

体験日 1/30、2/20、3/6、4/3(金)

懐かしの歌謡曲をみんなで楽しむコーラスサークルです。初心者や楽譜が読めない方も大歓迎!和やかな雰囲気の中で、声を合わせて歌う喜びを体験できます。

月に数回の練習で無理なく参加でき、歌うことで心も体もリフレッシュ。仲間と笑顔あふれる時間を過ごしながら、歌の楽しさを再発見してみませんか。

- 第1・3金曜11:10～12:00
- 菊田 美和子(日本歌手協会プレミアムプロレベル認定歌手、健康カラオケサポーター)
- 4,070円(月2回)



空手は感謝の気持ちと思いやりのこころ、そして克己心を育みます

キッズ空手

体験日 1/19、2/16、3/16、4/27(月)

元気いっぱい体を動かしながら、空手の基本動作や礼儀作法を楽しく学びます。

あいさつや思いやりの心を大切にし、集中力や忍耐力、自信を育てることを目標としています。初心者のお子さまでも安心して参加できるよう、年齢やレベルに合わせて丁寧に指導します。楽しみながら体力を高め、自然と運動が「好き」になります。



- 第2・3・4月曜18:00～19:15(6歳～小学6年生)
- 山崎 英明(尚道道空手道場館長・代表師範)
- 5,940円(月3回)
- 備品代／200円(1ヵ月)

キッズ新体操

体験日 1/31、2/21、3/21、4/4(土)

美しい動きを生み出す正しい姿勢を身に付けて、歩いて走って軽やかにステップ!ボールやリボンの演技もやってみましょう。

- 第1・3土曜15:30～16:30(小学生)
- 金子 弘美(金子弘美体操教室主宰) ●3,300円(月2回)



ジュニア陸上

体験日 1/21、2/25、3/18、4/15(水)

体を作るために姿勢を正していきます。かかと、足首、座り姿勢、膝の位置にも重点をおいてプロのトレーナーが指導していきます。

- 第1・2・3水曜18:30～20:00 ●松木 陽康(動作普及センター1級インストラクター)
- 5,430円(入場料込・月3回) ●会場／県総合運動公園



2026ジュニアスキースクール 対象:小学生

初講座 1/25、2/1(日)9:30現地集合、15:30現地解散

進度表をお渡しします。お子さまの上達が目で見えます!スキーを持っていないくても大丈夫。レンタルできます!

- 石川県スキー連盟インストラクター
- 6,930円(1回分)※2回の受講を一括でお申し込みなら1回分6,350円
- IOX-AROSA(南砺市才川七アローサ村)

申し込みはコチラ



熱いリクエストにより、第4期が実現!

全6テーマ お得な通し券も ビートルズ大学 JAKAOKA 第4期 各回150席限定

開講日 4/19、5/17、6/21、7/26、8/23、9/27(土)

会場／富山新聞高岡会館3階(高岡市広小路1-15) 日時／各月1回・日曜14:00～16:00 料金／2,000円(税込・各回1回)

申し込みはコチラ



専門家が深掘り! ふるさとの歴史再発見

増講日 1/17、2/14、3/14、4/18、5/16、6/20(土)

北陸三県は古代、新潟を含め「越の国」と呼ばれる一つの大きな国でした。この歴史的なつながりを見つめ直すことは、現代の連携の重要なヒントになります。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。

- 14:00～(90分から120分程度)
- 専任講師 ●各回1,500円
- 会場／富山新聞高岡会館 3階(高岡市広小路1-15)

申し込みはコチラ



ジャパンハンドドリッパ

チャンピオンシップ審査員が担当!

バリスタ富川義隆のコーヒー講座

体験日 1/21、2/18、3/18、4/15(水)

■体験材料費／500円

香り重視・苦み重視・バランスが取れた味、そして、テーマを決めて自分に合ったコーヒー豆のブレンド方法や淹れ方のテクニックを学びます。



- 第3水曜19:15～20:15
- 富川 義隆(2018/ハンドドリッパチャンピオンシップ審査員)
- 3,300円(月1回・材料費込み)

似顔絵・イラスト

体験日 1/27、2/24、3/24、4/14(火)

これから絵を始めたい方に最適な入門講座です。

- 第2・4火曜10:00～12:00
- 田村 幸章(似顔絵師・イラストレーター)
- 3,300円(月2回)



脳トレピアノ®

体験日 1/22、2/26、3/26、4/9(木)

通常のピアノレッスンとは違い、脳トレの要素満載! ●第2・4木曜10:00～11:00、11:15～12:15(増設) ●中野 志保(脳トレピアノ/エグゼクティブ講師、音楽健康指導士) ●4,180円(月2回)



健康太極拳

体験日 1/19、2/16、3/16、4/6(月)

■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

- 第1・3月曜11:00～12:00
- 下霜 美智子(日本武術太極拳連盟A級指導員)
- 3,300円(月2回)



シニアのパソコンくらぶ

体験日 1/26、2/9、3/23、4/13(月)

初めてのパソコンでじっくり初歩からの方もOKです。 ●第2・4月曜13:30～14:30 ●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) ●3,740円(月2回)



光溢れ、透明感のある水彩画を描いてみませんか?

水彩画入門

体験日 1/22、2/26、3/26、4/9(木)

絵の具を使って何でも手軽に描くことができます。風景や静物、花などをモチーフにして、透明感あふれる絵を描きましょう。



- 第2・4木曜13:00～15:00
- 前村 悦夫(県洋画連盟会員)
- 3,520円(月2回)

富田均のらくらくカラオケ道場

体験日 1/23、2/27、3/27、4/10(金)

■体験持ち物／筆記用具、飲み物 今も色あせることのない往年の名曲を歌いましょう。

- 第2・4金曜9:30～10:30
- 富田 均(カラオケ指導歴25年)
- 3,300円(月2回)



はじめてのフラメンコ

体験日 1/20、2/17、3/17、4/7(火)

難しそうに感じるかもしれませんが、やってみるといい気持ちになる。ゆっくり丁寧に指導いたします。 ●第1・3火曜10:00～11:00(初級) 11:10～12:10(中級) ●寺崎 恵子(adeante!主宰) ●3,300円(月2回)

