



カルチャー祭り2026(富山県高岡文化ホール)

### キッズダンス

クラス	講師	無料体験日	日時	受講料
土曜(小1以上)	SATOKO	5/23, 6/27, 7/25, 8/22, 9/26	第2・4土 12:30~13:30	3,300円
木曜(小1以上)	優香O-michi	4/16, 5/21, 6/18, 7/16, 8/20, 9/17	第1・3木 16:45~17:45	3,520円
火曜(5~8歳)	AYA	4/21, 5/19, 6/30, 7/21, 8/18, 9/15	17:00~17:50	3,960円
ジュニア(小学生)			第1・3火 18:00~19:00	
土曜 K-POP(小4以上)	SATOKO	5/23, 6/27, 7/25, 8/22, 9/26	第2・4土 13:45~14:45	3,300円



# 富山新聞文化センター アピタ富山教室

Apita Toyama Studio

## &グリーンモール山室教室(裏面)

### 2026年4月~9月

### 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。

### 人気のキーボード3講座

**新設講座 大人のキーボード**  
 体験日 4/18, 5/30, 6/20, 7/18, 8/29, 9/19(土)  
 和気あいあいと楽しみながら、ゆつくりとわかりやすくお教える入門講座です。  
 ●第1・3土曜 12:45~13:45  
 ●田村 陽子 (キーボード講師)  
 ●3,300円(月2回)

**わくわくキーボード**  
 体験日 4/17, 5/15, 6/19, 7/17, 8/21, 9/18(金)  
 ひとりひとりのペースに合わせて無理なくゆつくり進みます。  
 ●第1・3金曜 9:15~10:05, 10:10~11:00  
 ●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

**脳トレピアノ®**  
 体験日 4/23, 5/28, 6/25, 7/30, 8/27, 9/24(木)  
 通常のピアノレッスンとは違い、脳トレの要素満載!  
 指一本から始められ、無理なく楽しめるレッスンです。  
 ●第2・4木曜 10:00~11:00  
 11:15~12:15 NEW  
 ●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)



**“できない”を“できた!”に変える場所  
スタジオじゆう  
体操・バック転教室**  
 体験日 4/17, 5/29, 6/19, 7/17, 8/21, 9/18(金)  
 4/25, 5/23, 6/27, 7/25, 8/22, 9/26(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  
 ●スタジオじゆうトレーナー  
 ●3,740円(月2回)

子どもの心と体の発育、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 4/25, 5/23, 6/27, 7/25, 8/22, 9/26(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(初回のみ) / 2,200円(年中・年長)  
 2,420円(小学1~3年生)

講師は2000年とやま国体で入賞選手  
 バルクールの動きも練習します  
**山本先生の体操教室**  
 体験日 4/15, 5/27, 6/17, 7/15, 8/26, 9/16(水)

●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 4/19, 5/31, 6/21, 7/19, 8/30, 9/20(日)

●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)

**増設講座 韓国語入門**  
 昼コース・夜コース  
 体験日 4/16, 5/21, 6/18, 7/16, 8/20, 9/17(木)  
 4/24, 5/22, 6/26, 7/31, 8/28, 9/25(金)

●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

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と思うことはありませんか。継続することで変わるご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 4/22, 5/27, 6/24, 7/29, 8/26, 9/30(水)  
 ●第2・4水曜 9:30~10:30  
 ●Ai(STOTT PILATES認定講師)  
 ●3,960円(月2回)  
**<日曜朝クラス>**  
 体験日 4/26, 5/24, 6/28, 7/26, 8/23, 9/27(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 4/24, 5/22, 6/26, 7/31, 8/28, 9/25(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)を、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。  
 ●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

**英会話入門** **リニューアル**  
 (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 4/22, 5/27, 6/24, 7/29, 8/26, 9/30(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)

**[発達支援教育士]認定1日講座**  
 開講日 5/31(日)(富山スタジオ 富山市大町5-1)  
 9/6(日)(高岡会館 高岡市小笠1-15)  
 両日共10:00~16:30  
 障害の有無に関係なく、特性のある子どもの自立を後押しするために身だしなみ・お金の使い方など、日々の生活をサポートする方法が学べます。  
 ●カール友波(発達支援教育士認定講師)  
 ●元大手キャリアアシニアスマホ教室講師  
 (テキスト代、認定料含む) ※定員20名

**わくわくシニア  
スマホ・パソコン教室**  
 体験日 4/15, 5/20, 6/17, 7/15, 8/19, 9/16(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

絵を描くことが好きなみんな、あつまれ!

こども絵画

体験日 4/28, 5/26, 6/23, 7/28, 8/25, 9/29(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。

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



こども書道 自信を持たせ、個性を伸ばします

〈土曜クラス〉体験日 4/18, 5/30, 6/20, 7/18, 8/29, 9/19(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 4/23, 5/28, 6/25, 7/30, 8/27, 9/24(木)

- 第2・4木曜16:30~17:30, 17:30~18:30
●大和田 陽苑, 安井 千暮(若越会書道会最高位同人) ●3,300円(月2回)



ジュニアキーボード

体験日 4/18, 5/30, 6/20, 7/18, 8/29, 9/19(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。

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

キッズ空手

体験日 4/20, 5/25, 6/22, 7/27, 8/24, 9/28(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。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)



増設講座 キッズ新体操

体験日 4/18, 5/30, 6/20, 7/18, 8/29, 9/19(土) 14:30~15:20

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14:30~15:20NEW 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 4/15, 5/27, 6/17, 7/15, 8/26, 9/16(水)

体を作るために姿勢を正していきます。かかと、足首、股関節の位置に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
●松本 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/興総合運動公園



大人講座

気軽にお楽しみいただけます

はじめてのギター

体験日 4/21, 5/19, 6/30, 7/21, 8/18, 9/15(火)

- 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(こめやのふあき) ●3,960円(月2回)



komeちゃん 講師

はじめてのウクレレ

■体験持ち物/あればウクレレ

〈西田クラス〉体験日 4/24, 5/22, 6/26, 7/31, 8/28, 9/25(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水曜10:30~11:30, 第2・4水曜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

新設講座 はじめてのフラダンス

体験日 4/16, 5/21, 6/18, 7/16, 8/20, 9/17(木)

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

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



おわら踊り入門

体験日 4/20, 5/18, 6/29, 7/6, 8/31, 9/7(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(竹風会会員) ●3,300円(月2回)



似顔絵・イラスト

体験日 4/28, 5/26, 6/23, 7/28, 8/25, 9/29(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)

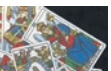


タロット入門

体験日 4/27, 5/25, 6/22, 7/27, 8/24, 9/28(月)

■体験料/2,000円
カードのシャッフルの仕方から読み解きの仕方まで、22枚の大アルカナを中心に誰にでもわかりやすく楽しめる入門講座です。

- 第2・4月曜10:30~12:00
●Rica(占術者) ●4,400円(月2回)



健康太極拳

体験日 4/20, 5/18, 6/29, 7/6, 8/31, 9/7(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
●下箱 美智子(日本武術太極拳連盟A級指導員) ●3,300円(月2回)



新設講座 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 4/17, 5/15, 6/26, 7/24, 8/28, 9/25(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) ●4,070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 4/15, 5/20, 6/17, 7/15, 8/19, 9/16(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)



レベルアップ社交ダンス

体験日 4/25, 5/23, 6/27, 7/25, 8/22, 9/26(土)

初めの方を対象に、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)



水彩画入門

体験日 6/25, 7/23, 8/27, 9/24(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、透み感あふれる絵を描きましょう。

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



バリスタ富川義隆のコーヒー講座

体験日 4/15, 5/20, 6/17, 7/15, 8/19, 9/16(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ハンドドリッピングチャンピオンシップ審査員) ●3,300円(月1回・材料費込)



お申し込みお問い合わせは



富山新聞文化センター グリーンモール山室教室

〒939-8006 富山市山室226-2(グリーンモール山室2階)

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。

こども講座



キッズダンス

体験日 4/17, 5/22, 6/19, 7/17, 8/28, 9/18(金)

- 基礎から学ぶことで上達も早まり、相手に合わせようとする意識することで協調性や連帯感も身に付きます。
●第1・2・3金曜16:45~17:30(幼児)、17:40~18:40(小学生)
●優香♡O-michi(Dance Zone you代表)、●5,280円(月3回)

土曜 HIPHOP

体験日 4/25, 5/30, 6/27, 7/25, 8/29, 9/26(土)

- あいさつに始まり、準備運動、ダンスの基本的な体の動かし方など、HIPHOPの基礎からしっかりレクチャーしていきます!!
●土曜10:10~10:50(年少~年長) 11:00~11:50(小学生)
●ていも(ジャックポット公認インストラクター)
●5,940円(月4回、幼児~小学2年生)、6,600円(月4回、小学3年生以上)

こども書道

体験日 4/18, 5/30, 6/20, 7/18, 8/29, 9/19(土)

■鉛筆や筆の持ち方から丁寧に指導し、ひらがな・カタカナ・漢字を年齢に合わせて楽しく学びます。

- 第1・3土曜15:00~16:00
●中村 友希(現書会幹事) ●3,300円(月2回) ●教材費実費

こども空手

体験日 4/20, 5/18, 6/29, 7/6, 8/31, 9/7(月)

■運動が苦手でも大歓迎!みんなの声を出して、笑って、元気に体を動かす空手教室です。

- 第1・3月曜18:00~19:00
●石橋 弘志(闘志館館長) ●3,300円(月2回) ●別途備品積立料200円(1ヵ月)

Table with columns: 講座名, 無料体験日, 日時, 受講料. Lists various classes like HipHop, Kids Dance, Calligraphy, Karate, and Ukulele.

Table with columns: 講座名, 無料体験日, 日時, 受講料. Lists music and hobby classes like Music Interest, Ukulele, and Flamenco.

大人講座

新設講座 ボディメンテナンス

体験日 4/21, 5/26, 6/16, 7/21, 8/25, 9/15(火)

■ストレッチを中心に、一人ひとりに合わせたダンベルを取り入れたり、ソフトステップで楽しく体を動かしながら、健康で美しい体づくりを目指しましょう!

- 第1・2・3火曜10:00~11:00
●優香♡O-michi(DANCE Zone you代表) ●4,950円(月3回)

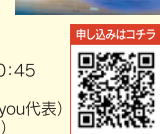


新設講座 魅惑のジャズダンス

体験日 4/16, 5/21, 6/25, 7/23, 8/27, 9/24(木)

■BARレッスンやアイソレーション、基本ステップを基礎から丁寧に学びながら、魅力的な踊りを楽しく表現していきます。

- 木曜19:15~20:45
●優香♡O-michi(DANCE Zone you代表) ●6,600円(月4回)



増設講座 女性マージャン

体験日 4/19, 5/31, 6/21, 7/19, 8/30, 9/20(日) 4/16, 5/21, 6/18, 7/16, 8/20, 9/17(木)

■マージャン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)を半日間かけてわかりやすく教えます。

- 第1・3日曜9:30~11:30(初級)、12:00~15:00(中級) NEW
●第1・3水曜12:00~14:00(初級)、14:30~17:00(中級)
●竹中 慎(元最高位戦日本プロ麻雀協会所属) ●4,400円(月2回)



初めてのハワイアンフラ

体験日 4/22, 5/27, 6/24, 7/29, 8/26, 9/30(水)

■何かを始めたいと思ってる方へ!音楽に合わせてフラを踊ってみませんか。

- 第2・4水曜13:00~14:15
●村松 美杏乃(ハローウ・フラ・オー・リハウ所属) ●3,520円(月2回)

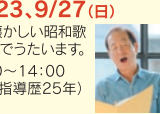


新設講座 日曜 わくわく歌謡コーラス

体験日 4/19, 5/17, 6/28, 7/26, 8/23, 9/27(日)

■発声練習のあと、懐かしい昭和歌謡、流行歌をみんなでうたいます。

- 第2・4日曜13:00~14:00
●富田 均(カラオケ指導歴25年) ●4,070円(月2回)



Toyama Studio OPEN! 5/11(月) FTPピラティス. Includes opening campaign details and QR code.

Table with columns: 講座名, 無料体験日, 日時, 受講料. Lists classes like Ukulele, Mahjong, and Karate.

Table with columns: 講座名, 無料体験日, 日時, 受講料. Lists classes like Hula, Ukulele, Watercolor, and Tai Chi.

Table with columns: 講座名, 無料体験日, 日時, 受講料. Lists classes like English, Japanese, and Jazz Dance.

※日時・講師・受講料の順に記載してあります。