

秋の新設講座
ぞくぞく開講

富山新聞文化センター

アピタ富山教室

Apita Toyama Studio

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。 ※一部体験料が必要な講座もございます。
※日時・講師・受講料の順に記載してあります。

グリーンモール
山室教室(裏面)

富山スタジオ
(裏面)

アピタ富山教室

大人講座

ピラティスで、健康的な
美しい身体づくりを始めませんか？

ピラティス

ピラティスは、体幹を鍛えながら姿勢を整え、しなやかでバランスの良い身体を目指すエクササイズです。「運動は久しぶり…」「身体が硬い…」という方も安心！一人ひとりのペースに合わせて、基礎から丁寧にレッスンをを行います。

〈水曜朝クラス〉 体験日 9/30、10/28、11/25、12/9(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 9/27、10/25、11/22、12/13(日)
●第2・4日曜10:30～11:30
●Yukimi (FTPベーシックマットピラティスインストラクター)
●3,960円(月2回)



新設講座

大人の美文字

体験日 10/16、11/20、12/4(金)

体験料 500円 3人～実施
日常でよく使う文字を中心に、美しく読みやすい字を書くコツを基礎から学べる新しい講座です。名前や住所、のし袋、手紙、メモなど、暮らしのさまざまな場面で役立つ実践的な内容を、わかりやすく丁寧に指導します。
●第1・3金曜13:15～14:45
●中村 友希(現書会常任幹事)
●4,400円(月2回)

申し込みはコチラ



新設講座

初めてのハワイアンフラ

体験日 9/30、10/28、11/25、12/9(水)

体験料 500円 3人～実施
ハワイアンフラは、美しい動きで自然や想いを表現する、心と体にやさしいダンスです。
●第2・4水曜11:00～12:15
●村松 美杏乃
(ハーラウ・フラ・オ・リハウ所属)
●3,520円(月2回)
●持ち物／動きやすい服装、飲み物、タオル

申し込みはコチラ



新設講座

はじめてのやさしい自分史

体験日 9/17、10/15、11/19、12/3(木)

体験料 500円 3人～実施
「長い人生を文章にまとめるなんて、私にはできない」と思っていますか。オリジナルメソッドを使い、思い出を少しずつ書き足しながら、一つの作品に仕上げていきます。
●第1・3木曜13:30～15:30
●浅岡 佳代(作文・小論文指導歴23年)
●4,400円(月2回)

申し込みはコチラ



新設講座

体整う筋膜リリース

体験日 10/25、11/22、12/13(日)

体験料 500円 3人～実施
写真のようなボールを使って全身の筋膜をやさしくほぐし、動きやすい体へ整えていきます。
●第2・4日曜9:15～10:15
●Yukimi (からだスキャンセルフマッサージインストラクター)
●3,960円(月2回) ●教材費220円(2回分)
●持ち物／動きやすい服装、飲み物、タオル

申し込みはコチラ



子ども講座

“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 9/18、10/16、11/20、12/4(金)
9/26、10/24、11/28、12/12(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)

子どもの心と身体の発育・発達を専門的に考えたクラスです

土曜 カワイ体育教室

体験日 9/26、10/24、11/28、12/12(土)

研究と実態に基づいた独自のカリキュラムで、大切な成長期に健康な心と体を育てます。
●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)



パ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 9/16、10/21、11/18、12/2(水)

運動の基礎となる様々な種目に挑戦して、さまざまなスポーツに生かせる体づくりを目指します。マット、鉄棒などに挑戦しよう！
●第1・2・3水曜
16:40～17:20(幼児)、17:30～18:30(小学生)
●山本 雄一朗(体操指導者、アクション俳優)
●4,950円(月3回)



子ども書道 自信を持たせ、個性を伸ばします

〈土曜クラス〉

体験日 9/19、10/17、11/21、12/5(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 9/24、10/22、11/26、12/10(木)

●第2・4木曜16:30～17:30、17:30～18:30
●大和田 陽亮、安井 千響
(若越書道会最高位同人)
●3,300円(月2回)

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

子ども絵画

体験日 9/29、10/27、11/24、12/8(火)

モチーフをじっくりと観察したり、描くことの面白さにふれてみることから始めます。
●第2・4火曜
15:30～20:00(うち1時間)
●張田 真理子
(おえかきじゅく主宰)
●4,840円(月2回)



キッズダンス リニューアル

体験日 10/24、11/28、12/12(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12:45～13:30(小学1～3年生)

K-POPダンス

体験日 9/26、10/24、11/28、12/12(土)

●第2・4土曜13:45～14:45(小学4～6年生)
●SATOKO ●3,300円(月2回)

キッズダンス

〈木曜〉優香クラス

体験日 9/17、10/15、11/19、12/3(木)

●第1・3木曜17:00～18:00(小学生)
●優香♡O-michi ●3,520円(月2回)

〈火曜〉AYAクラス

体験日 9/15、10/20、11/17、12/1(火)

●第1・3火曜17:00～17:50(年中～小学2年生)
18:00～19:00(小学生)
●AYA ●3,960円(月2回)

外国語

講座名	体験日(※は体験料あり)	講 師		日 時	受講料
韓国語入門(初級)	9/25、10/23、11/27、12/11	金 光淑	第2・4金	18:30～19:30	5,060円
韓国語入門(入門)				19:45～20:45	
英会話入門(中学英語・英検4・5級程度)	9/30、10/28、11/25、12/9	ムンニャック・ジョン	第2・4水	13:00～14:00	4,400円
英会話初級(英検3級以上)				14:10～15:10	

美術・趣味・娯楽

講座名	体験日(※は体験料あり)	講 師		日 時	受講料
似顔絵イラスト	9/29、10/27、11/24、12/8	田村 幸章	第2・4火	10:00～12:00	3,300円
筆ペン入門	9/16、10/21、11/18、12/2	岡本 杏華	第1・3水	10:00～12:00	3,300円
水彩画入門	9/24、10/22、11/26、12/10	前村 悦夫	第2・4木	13:00～15:00	3,520円
女性のための健康マージャン	9/25、10/23、11/27、12/11	山川真一郎	第2・4金	13:00～15:00	4,400円
バリスタ富川義隆のコーヒーマスター講座	9/16、10/21、11/18、12/16	富川 義隆	第3水	19:15～20:15	3,300円
タロット入門※	9/28、10/26、11/30、12/14	Rica	第2・4月	10:30～12:00	4,400円
スマホのお悩み解決しよう	9/16、10/21、11/18、12/2	本郷 智子	第1・3水	13:30～14:30	3,960円
パソコン入門				14:45～15:45	
はじめてのやさしい自分史	9/17、10/15、11/19、12/3	浅岡 佳代	第1・3木	13:30～15:30	4,400円
大人の美文字	10/16、11/20、12/4	中村 友希	第1・3金	13:15～14:45	4,400円

ファボーレカルチャー
注目講座

洋裁&着物リメイク

体験日 9/17、10/15、11/19、12/3(木)

●第1・3木曜13:30～15:30、16:00～18:00 NEW
●西島 実雪 ●4,400円(月2回)

申し込みはコチラ



ボイトレ&ハーモニーコーラス

体験日 9/17、10/15、11/19、12/3(木)

●第1・3木曜13:30～14:30
●瀬戸 ゆりこ ●3,960円(月2回)

申し込みはコチラ



スポーツ・健康・ミュージック・日本の芸能					
講座名	体験日(※は体験料あり)	講師	日時	受講料	
土曜 レベルアップ社交ダンス	9/12、10/10、12/12	清沢 文午	第2・4土	18:50～19:50	4,180円
はじめてのフラメンコ(初級)	9/15、10/20、11/17、12/1	寺崎 恵子	第1・3火	10:00～11:00	3,300円
はじめてのフラメンコ(中級)				11:10～12:10	
健康太極拳	10/5・19、11/16、12/7	下霜美智子	第1・3月	11:00～12:00	3,300円
ピラティス〈水曜朝クラス〉	9/30、10/28、11/25、12/9	Ai	第2・4水	9:30～10:30	3,960円
ピラティス〈日曜朝クラス〉	9/27、10/25、11/22、12/13	Yukimi	第2・4日	10:30～11:30	
はじめてのギター	9/15、10/20、11/17、12/1	ギター広報マン komeちゃん		13:00～13:55	3,960円
				14:00～14:55	
				15:00～15:55	
わくわくキーボード	9/18、10/16、11/20、12/4	菊田美和子	第1・3金	9:15～10:15	4,070円
				10:20～11:20	
				11:25～12:25	
わくわく歌謡コーラス	9/25、10/23、11/27、12/11	富田 均	第2・4金	9:30～10:30	4,070円
脳トレピアノ®	9/24、10/22、11/26、12/10	中野 志保	第2・4木	10:00～11:00	4,180円
はじめてのソロウクレレ	9/25、10/23、11/27、12/11	西田小百合	第2・4金	11:00～12:00	3,960円
			第2・4火	13:00～14:30	
			第2・4水	19:00～20:00	
はじめてのウクレレ	9/29、10/27、11/24、12/8	荒木 美幸	第2・4水	19:00～20:00	3,960円
			第1・3木	10:30～11:30	
			第2・4木	19:00～20:00	
おわら踊り入門(中級)	10/5・19、11/16、12/7	竹原 洋子	第1・3月	13:30～14:30	3,300円
おわら踊り入門(初級)				14:40～15:40	
大人のキーボード	9/19、10/17、11/21、12/5	田村 陽子	第1・3土	12:45～13:45	3,300円
はじめてのフラダンス	9/17、10/15、11/19、12/3	明橋 富美	第1・3木	19:00～20:30	3,300円
初めてのハワイアンフラ	9/30、10/28、11/25、12/9	村松美杏乃	第2・4水	11:00～12:15	3,520円
体整う筋膜リリース	10/25、11/22、12/13	Yukimi	第2・4日	9:15～10:15	3,960円

子ども講座					
講座名	体験日(※は体験料あり)	講師	日時	受講料	
キッズダンス(小学1～3年生)	10/24、11/28、12/12	SATOKO	第2・4土	12:45～13:30	3,300円
K-POPダンス(小学4～6年生)	9/26、10/24、11/28、12/12			13:45～14:45	
キッズダンス(木曜)(小学生)	9/17、10/15、11/19、12/3	優香♡O-michi	第1・3木	17:00～18:00	3,520円
キッズダンス(火曜)(年中～小学2年生)	9/15、10/20、11/17、12/1	AYA	第1・3火	17:00～17:50	3,960円
キッズダンス(火曜)(小学生)				18:00～19:00	
山本先生の体操教室(幼児)	9/16、10/21、11/18、12/2	山本雄一朗	第1・2・3水	16:40～17:20	4,950円
山本先生の体操教室(小学生)				17:30～18:30	
日曜 モダンバレエ(幼児)	9/20、10/18、11/15、12/6	橋本 雪乃	第1・3日	9:30～10:15	3,520円
日曜 モダンバレエ(小学生)				10:30～11:30	
土曜 カワイ体育教室(年中・年長)	9/26、10/24、11/28、12/12	カワイ体育教室専任スタッフ	第2・4土	15:50～16:40	3,300円
土曜 カワイ体育教室(小学1～3年生)				16:50～17:40	
ジュニア陸上	9/16、10/21、11/18、12/2	松木 陽康	第1・2・3水	18:30～20:00	5,490円
キッズ空手(6歳～小学6年生)	9/28、10/26、11/30、12/7	山崎 英明	第2・3・4月	18:00～19:15	5,940円
スタジオじゅう 体操教室(年中～小学3年生)	9/18、10/16、11/20、12/4	スタジオじゅう トレーナー	第1・3金	16:40～17:30	3,740円
スタジオじゅう バック転教室(小学生)	9/26、10/24、11/28、12/12		第2・4土	11:10～12:00	
スタジオじゅう バック転教室(小学生)	9/18、10/16、11/20、12/4		第1・3金	17:40～18:40	
土曜 ジュニアキーボード(年長～小学生)(小学生)	9/19、10/17、11/21、12/5	田村 陽子	第1・3土	10:00～11:00	3,300円
子ども書道(土曜クラス)	9/19、10/17、11/21、12/5	中村 友希	第1・3土	17:00～18:30	
子ども書道(木曜クラス)	9/24、10/22、11/26、12/10	大和田陽亮 安井 千響	第2・4木	16:30～17:30	3,300円
子ども絵画	9/29、10/27、11/24、12/8	張田真理子	第2・4火	15:30～20:00	4,840円

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～金曜9:30～18:30、土曜9:30～18:00 ☎(076) 421-7529 ※富山スタジオにつながります。

ご入会時には口座振替のご登録が必要です。

●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。
●受講料はすべて税込み表示です。●受講料は講座回数によって異なります。詳しくは年間カレンダーをご確認ください。

グリーンモール山室教室・
富山スタジオは裏面へ