

砺波ダンススタジオ

(会場: 砺波市広上町5-6 池田屋製菓所2階)

6月末までに
お申し込み
頂くと
入会金無料!

新規受講生募集

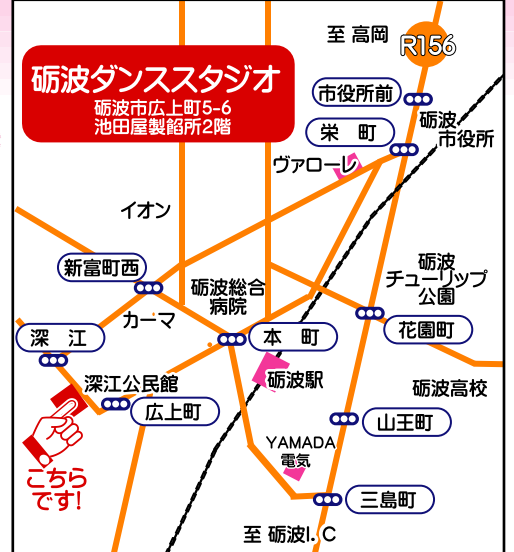
5月末 OPEN



体験費
全ての講座1回
500円

新設14講座

はじめての方は、入会金1000円が必要です。再入会金は800円です。
ただし、70歳以上の方は、入会金不要です。別途、設備維持費がかかります。
※ご入会時には、引き落とし口座のご登録が必要です。
(ご利用いただくもの)
①2カ月分の受講費 ②銀行口座番号 ③預金口座お届け印
※月会費は3カ月目から毎月2日に預金口座から銀行引き落としとなります。



新設講座 社交ダンス

忙しいOLさんにもピッタリの初心者対象の夜間コース!

妃呂のベリーダンス

おすすめポイント!
①あなたも社交ダンスに挑戦してみませんか。
②初心者の方から経験者までを対象に基本のステップ、ターンを分かりやすく丁寧に指導します。

体験日 5/29(火)
開講日 6/5(火)

■講師:長谷川 泰希(長谷川ダンススタジオ代表)
■日時:火曜日19:00~20:00(初級) 20:15~21:15(中級)
■受講費:5,040円(1ヵ月4回分)

新設講座 妃呂のベリーダンス

忙しいOLさんにもピッタリの初心者対象の夜間コース!

おすすめポイント!
①体幹部分を鍛え姿勢や立ち姿から美しくなります。
②発表会では、本格的な衣装に身を包んでいつもとは違う自分に変身しましょう!

■講師:妃呂(ベリーダンスサークルワーハ代表)
■日時:第2・4金曜日19:00~20:00
■受講費:3,150円(1ヵ月2回分)

体験日 5/25(金)
開講日 6/8(金)

新設講座 まくら de エクササイズ

1日たった30分!気軽に続けられる

おすすめポイント!
①腰の下に枕を置いて寝るだけで、背骨のゆがみが正常にもどり血行の流れを促進します。
②心地よい指圧で体がスッキリします。
③ダイエット効果もあり便通が良くなります。

■講師:山崎 芳美(全国健康生活普及会会員)
■日時:第2・4火曜日13:30~15:00
■受講費:3,150円(1ヵ月2回分)

体験日 6/12(火)
開講日 6/26(火)

新設講座 良鳴竜一の太鼓入門

楽しみながら打つ太鼓!

おすすめポイント!
①日常や仕事のストレスを思い切りぶつけて、リフレッシュできます。
②練習しているうちに体内の脂肪を燃焼でき、シェイプアップにもつながります。

■講師:良鳴 竜一(元大江戸助六太鼓演奏者)
■日時:水曜日11:15~12:05 ■受講費:5,040円(1ヵ月4回分)

体験日 5/30(水)
開講日 6/6(水)

新設講座 HARUYO'S 健康的で美しいボディラインに

ビューティーフラグメンツ

おすすめポイント!
①産後のシェイプアップにも最適!健康的で美しいボディラインが手に入ります。
②コアを鍛える運動を取り入れながら、フラを踊れるようになります。

■講師:長谷川 綏(HARUYO認定インストラクター)
■日時:第1・3・5火曜日13:00~14:00
■受講費:5,355円(1ヵ月3回分)

体験日 5/29(火)
開講日 6/5(火)

新設講座 岡田麻里のフラメンコ入門

日常を忘れて一緒にスペインの風を感じてみませんか

おすすめポイント!
①本場スペインで習得したフラメンコを楽しみ基礎から教えます。
②本場スペイン人のギターと歌のステージ発表の場もあります。

■講師:岡田 麻里(フラメンコ舞踏家)
■日時:月曜日15:45~16:45(入門) 17:00~18:00(小学生)
■受講費:5,355円(1ヵ月3回分)

体験日 5/28(月)
開講日 6/4(月)

新設講座 リスミカルに楽しくシェイプアップ!

簡単エアロビクス

おすすめポイント!
①有酸素運動で全身ダイエットに効果的です。
②音楽に合わせて楽しみながら汗をかきましょう。

■講師:大坪 朝美(アクティブスポーツシステムインストラクター)
■日時:水曜日13:30~14:30
■受講費:5,040円(1ヵ月4回分)

体験日 5/30(水)
開講日 6/6(水)

新設講座 スーパーキッズ ヒップホップ

初心者から本気でステップアップしたいキッズまで!

おすすめポイント!
①リズム感を養いながら体力や柔軟性の向上、表現力や豊かな感性が身につきます。
②基礎や技術をゆっくり丁寧に指導します。

■講師:TAKAC
■日時:第1・3・4水曜日18:15~19:15
■受講費:4,725円(1ヵ月3回分)

体験日 5/30(水)
開講日 6/6(水)

新設講座 朝だからいい! 早朝太極拳

おすすめポイント!
①朝の澄んだ空気の中で、心も体もゆっくりほぐします。
②健康維持と美容のために、運動が苦手な方でも無理なく始められます。

■講師:田中 正人(日本武術太極拳連盟A級公認指導員)
■日時:水曜日9:30~11:00
■受講費:5,040円(1ヵ月4回分)

体験日 5/30(水)
開講日 6/6(水)

新設講座 体の内側から美しく!

はじめてのヨガ

おすすめポイント!
①呼吸を整え、メンタル調整効果、健康を促進します。
②姿勢を整え、美しいボディをつくります。

■講師:MISA JAPAN専任インストラクター
■日時:木曜日10:00~11:00
■受講費:5,040円(1ヵ月4回分)

体験日 5/31(木)
開講日 6/7(木)

新設講座 いじめない!いじめられない!強いココロを育てる

正道会館 空手教室

おすすめポイント!
①強い精神力と健康な体を養います。
②礼儀正しく、良識ある人格を育てます。
③自分の人生において大きな自信になります。

■講師:中川 正秀(正道会館空手富山県支部長)
■日時:水曜日16:45~17:45
■受講費:5,880円(1ヵ月4回分)

体験日 5/30(水)
開講日 6/6(水)

新設講座 脳と細胞の活性化がアンチエイジングに繋がります

佐藤禎花のアンチエイジング & デトックスセルフケア

おすすめポイント!
佐藤禎花考案の運動とオイルケア法に医療ヨガを取り入れました。(医療ヨガ監修/はしもと内科外科クリニック院長 橋本和哉)

■講師:村西 みどり(ホリスティック健康科学研究所公認インストラクター)
■日時:第2・4木曜日13:30~15:00
■受講費:3,150円(1ヵ月2回分) ■持ち物:運動しやすい服装、バスタオル、飲料水

体験日 5/31(木)
開講日 6/7(木)

新設講座 アロハの心、ハワイアンスピリッツ

Hula入門

おすすめポイント!
①全身を使って表現する健康的なダンスです。
②足と腰周りの筋肉を使い、下半身のシェイプアップ効果につながります。

■講師:リコ・リー・ハワ・メレ佳永子
■日時:第1・3木曜日13:30~15:00
■受講費:3,150円(1ヵ月2回分)

体験日 5/31(木)
開講日 6/7(木)

新設講座 あなたの身体を東洋医学で改善

東洋医学に基づいた健康法

おすすめポイント!
①身体のサイクルを整え、不眠改善にもつながります。
②肩凝り、腰痛、体内の老廃物を排出。理想のプロポーションへ導きます。
③自律神経を正し、心身とも健康を取り戻します。

■講師:Satom(自力整体ナビゲーター)
■日時:第1・2・3金曜日11:15~12:45
■受講費:5,040円(1ヵ月3回分)

体験日 5/25(金)
開講日 6/1(金)

新設講座 週1回で心身ともにスッキリ

リラクソロジー

おすすめポイント!
①基本のポーズからゆっくり無理なく体を癒やしリラックスします。
②ヨガの深い呼吸により、心身の緊張やストレスを解消できます。

■講師:庄司 有里(SSDフィットネスヨガインストラクター)
■日時:月曜日19:15~20:15、金曜日:13:30~14:30
■受講費:5,460円(1ヵ月4回分)

体験日 5/28(月)
開講日 6/4(月)

体験日 5/25(金)
開講日 6/1(金)

新設講座 心と身体のバランスを整える健康体操

はじめての太極拳

おすすめポイント!
①ゆっくりとした全身運動で体力・年齢関係なく始められます。
②足腰強化・心肺機能も増進できます。

■講師:田中 正人(日本武術太極拳連盟A級公認指導員)
■日時:木曜日18:40~19:40
■受講費:5,040円(1ヵ月4回分)

体験日 5/31(木)
開講日 6/7(木)

新設講座 女性に人気のフラダンス教室

フラガール入門

おすすめポイント!
①フラダンスの基本的なステップやハンドモーションの基礎がしっかり学べる初心者コースです。
②ボディラインが気になる方も、運動不足の方も、お仕事帰りに気軽にどうぞ。

■講師:カレイ・アロハ(Kaleialoha Hula Studio主宰)
■日時:木曜日19:45~20:45
■受講費:4,725円(1ヵ月3回分)

体験日 5/31(木)
開講日 6/14(木)

新設講座 エキゾチックなダンスをたのしみましょう。

はじめてのベリーダンス

おすすめポイント!
①腰やお腹を中心に動かすのでインナーマッスルが鍛えられ、ボディラインが整います。
②指先から足先まで、全身の筋肉をバランスよく動かすことで、美しさを最大限に引き出します。

■講師:VICKY(高谷美也子様アパレルダンスグループダンサー)
■日時:第2・4月曜日20:30~21:30
■受講費:3,780円(1ヵ月2回分)

開講日 6/11(月)

砺波教室 同時募集!

気軽に手織りを楽しもう!

暮らしを彩る 手織り

おすすめポイント!
①誰でも簡単にできる卓上織り機を使います。
②色、模様、素材など季節に合わせて、生活用品の小物、マフラー、タペストリーなどを織ります。

■講師:吉村 祐三子(伝統手織り協会インストラクター)
■日時:第1・3水曜日10:00~12:00
■受講費:4,200円(1ヵ月2回分)

体験日 5/30(水)
開講日 6/6(水)

1DAYレッスン 焙煎師が教える コーヒーレッスン

おすすめポイント!
①おいしいコーヒーを入れるプロのテクニック、コーヒー豆の知識、焙煎・抽出方法などお教えします。
②エスプレッソやラテアートにも挑戦してみよう!

■講師:渡邊 功一(19HITOYASUMI代表、珈琲焙煎師)
■日時:金曜日19:30~21:30 ■受講費:2,100円(1回分)
■会場:HITOYASUMI砺波店(砺波市幸町3-5)

開講日 5/25(金)

哀愁を帯びた独特の美しい音色

若林美智子の胡弓入門

おすすめポイント!
①楽器経験のない方にも、持ち方から弾けるようになるまで、丁寧に指導します。
②若林流の宗家である若林美智子氏が直接指導します。

■講師:若林 美智子(越中改奏楽若林流宗家)
■日時:金曜日18:40~19:40(入門)19:50~20:50(初級)
■受講費:6,300円(1ヵ月4回分)

体験日 5/25(金)
開講日 6/1(金)

音楽の趣味を持ちたいという方に最適

オカリナ

おすすめポイント!
①オカリナ専用のテキストにあわせてゆっくり、分かりやすくお教えします。
②楽譜が読めなくても大丈夫です。

■講師:辻野 裕子(ライッシュオカリナ連盟認定講師)
■日時:木曜日14:00~15:30
■受講費:10,800円(3ヵ月6回分)

体験日 5/24(木)
開講日 6/14(木)

7Q並の写真が撮れる

デジタルカメラ入門

おすすめポイント!
①人を魅了するデジタル写真を基礎から学びます。
②動画(ビデオ)と静止画(写真)のエキスパートが「体像」を立体的にお教えします。

■講師:松本 慎一(フォトマスターエキスパート)
■日時:2・4月曜日9:30~11:00
■受講費:4,200円(1ヵ月2回分)

体験日 5/28(月)
開講日 6/11(月)