

わくわくドキドキ 新しい習い事始めませんか。

特典1 「お友達紹介」1,000ポイント!
(1,000円分) ※予告なしに終了させていただく場合があります。

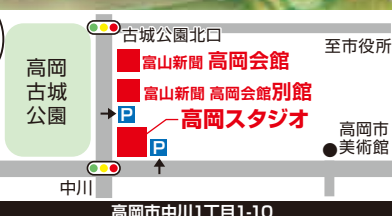
特典2 「複数受講」1,000ポイント!
(1,000円分) ※予告なしに終了させていただく場合があります。

※必ず事前にお申し込みください。はじめての方は入会金1,000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が必要で、別途設備維持費が必要です。
※ご入会時には口座引き落としのご登録が必要です。〈登録に必要なもの〉①2ヵ月分の受講料 ②口座番号 ③預金口座お届け印

■お申し込み・お問い合わせは
富山文化センター高岡スタジオ
(受付時間) 平日・土曜日 9:30~19:30
☎0766-26-7000
[HP] <http://toyama.bunkacenter.or.jp/>
[E-mail] office@toyama.bunkacenter.or.jp

高岡市にお住まいの方へ
高岡スタジオ
スポーツクラブ

古城公園
前です。



高岡スタジオおすすめ!

ホットヨガ

お試し価格
4,320円(4回)
(通常は5,616円)
※ホットベリーダンス
2,160円(2回)

まずは4回!
各クラス5人限定

定員に達し次第締め切ります。

※日程は下記の時間帯からお選びください。
※必ず事前にお申し込みください。
※体験の方は、事前説明いたしますので
15分前までにスタジオにお越しください。

1 月	ホットボディコーディネート ■19:00~19:45 ■20:00~20:45 ホットベリーダンス ■18:00~18:30 (2回) ホットBOSU ■21:00~21:30
2 火	ホットヨガ ■19:00~19:45 ■20:00~20:45 ■21:00~21:30(集中)
3 水	ホットヨガ ■10:30~11:15 ■19:00~19:45 ■20:00~20:45
4 木	ホットヨガ ■10:30~11:15 ■19:00~19:45 ■20:00~20:45 ホットバトン ■21:15~21:45
5 金	ホットヨガ ■18:00~18:45 ■19:00~19:45 ■20:00~20:45 ■21:00~21:30(集中)
6 土	ホットヨガ ■10:00~11:00(ロング) ■13:30~14:15 ■20:00~20:45 ホットピラティス ■17:00~17:45 ホットフラダンス ■19:00~19:45

※入会後、ご都合が悪い日は振り替えもできます。
※一部でないクラスもございます。
※持ち物:飲み物、バスタオル、ヨガマット
※定員:各15名(定員に達し次第締め切ります)
※詳しい情報はHPを見ていただくか、お問い合わせください。

NEW!
体内毒素をデトックス&免疫力UP!
HOTエクササイズ
(体験日1回) (体験料:500円)
5/9(水)・6/6(火)
7/4(水)・8/1(火)
■講師:村西 みどり
■日時:火曜 10:30~11:15
■受講費:5,616円
※オイル別途

入会特典
体験後、即日入会の方は
何と!
入会金無料
(通常1,000円)

かんたんフィットネスで脂肪を燃やそう!

無理しない!
飽きない!
ちょうどいい!!
30分のトレーニング!!



ワンコイン
500円体験!!
今なら
入会金が0円!!
(通常入会金は1,000円)
※前日までにご予約をお願いします

受講料 月々 4,423円
優しい女性スタッフだから安心!

●営業時間:月~金曜 10:00~21:50
土曜 8:30~17:00
●講師:文化センター専任女性インストラクター
★お客様の声★
効果が個人差があります。
体が軽くなり引き締まりました。
汗をかくのが好きになりました。
(高岡市・T様)



ジュニアスイミング 4回体験

同じ曜日、
時間帯のクラスを
4回連続で受講
するカリキュ
ラムです

まずは
水に慣れよう

300人の
子供達が
習っています

月	17:00~18:15 / 18:30~19:45
火	17:15~18:30
水	17:15~18:30 / 18:45~20:00
木	16:30~17:45
金	16:00~17:00 / 17:15~18:30
土	8:30~9:45 / 10:00~11:15 15:00~16:15

残りわずか
■対象:年少から小学6年生
■講師:高岡スタジオ専任講師
■体験料:3,240円(4回分、通常の講座は5,616円)
■持ち物:水着、スイミングキャップ、タオル
■定員:各クラス20人

定員に達し次第
締め切ります。

※体験希望の方は、
必ず事前にお申し込み
ください。

①入会金無料 (通常1,000円)

②スイミングキャップ進呈!

体験後の
ご入会
特典!
※ただし新規入会の方に
限らせていただきます。

みっちり特訓したい子は! ジュニアスイミング夏休み集中講座

募集期間 7/1(土)~8/31(木)まで
定員がありますので、お早めにお申し込みください!
※定員になり次第、締め切らせていただきます。
※開催日はいつからでもOK!
下記からご都合の良い曜日・時間帯をお選びください。
月曜日 17:00~18:15 / 18:30~19:45 火曜日 17:15~18:30
水曜日 17:15~18:30 / 18:45~20:00 木曜日 16:30~17:45
金曜日 17:15~18:30 土曜日 8:30~9:45 / 10:00~11:15 / 15:00~16:15
受講料:週2回レッスン 7,171円(8回分)、週1回レッスン 5,616円(4回分)

ジュニア講座 ワンコイン(500円)体験会開催!

とび箱、マット運動、鉄棒、カワイ体育教室
ボール、縄跳びなど!

体験日 5/13(土)・27(土)・6/10(土)・7/8(土)・8/26(土)

■講師:カワイ体育教室専任スタッフ
■日時:第2・4土曜日
(幼児)10:00~10:50
(児童)11:00~11:50
■受講費:3,240円(月2回)
■教材費:2,160円(幼児)、2,538円(児童)
※教材費は最初にかかる費用です。
■持ち物:動きやすい服装、水分など
※振替可能(高岡・砺波・富山の
富山新聞文化センターのカワイ体育教室)



<Q&A>
Q.家でも落ち着きがなく困っているのですが大丈夫でしょうか?
親が見ておられるようなタイプですが子ども同士で遊ぶ機会が少なく、
仲良し教室活動ができるか心配です。
A.大丈夫です! 幼児期のこの時期は落ち着きがなく当たり前です。
カワイ体育教室では運動をとおして遊ぶ楽しさや、運動の楽しさを知ってもらい、
指導していただきますので徐々にひとつの事に取組む力が身につきます。ご安心ください。
Q.体験レッスンを受けたのですが本当にとび箱とか跳べるようになるのでしょうか?
A.大丈夫です! 体験ではまずお子様のからだを動かす楽しさ、運動の楽しさを知ってもらい、
ようにプログラムしました。カワイ体育教室では発達段階に応じた指導で「できた!」という
達成感を出し、色々な運動技能が身につくようにしていきます。

カッコいいダンスを踊ろう!
キッズダンス(ブレイクダンス)

体験日 5/10(水)・6/14(水)・7/12(水)・8/9(水)

初心者の方でも楽しく踊れるよう
に、それぞれのレベルに合った指導
をします。初めての方、大歓迎!!
みんなで楽しく踊りましょう!
■講師:hidekick(ブレイクダンサー)
高校三年生の時に人と独学で
ロックダンスを始め、
ダンスを好きになりました。
一年後、ブレイクダンスの世界にハマってしまいました。
今はECHOES-eightball flavorで活動中。
■日時:第2・4水曜日 17:00~18:00(小学校低学年)、18:00~19:10(小学校高学年以上)
■受講費:3,240円(月2回) ■持ち物:動きやすい服装・運動靴・タオル・飲み物
<Q&A>
Q.初めてでも大丈夫ですか? A.大丈夫です!!
Q.体験レッスンとは何をやるんですか?
A.ダンスがどんなものか「からだ」で感じてもらいます。
Q.道具はどうすればいいですか?レンタルできますか?
A.運動靴のみで大丈夫です。他には何もいりません。
Q.服装はどんな服で行けばいいですか? Q.動きやすい服装でお越し下さい。



その他のジュニア講座

講座	曜日・時間	受講料
チャレンジ子ども日舞(体験日お問い合わせ下さい)	土 8:30~10:00・13:00~14:30	2,160円(月4回)
親子囲碁教室(体験日お問い合わせ下さい)	土 11:30~12:50	3,888円(月4回)
ABCから始める英語検定 (体験日お問い合わせ下さい)	月(入門)16:00~16:50 月(児童英検)17:00~17:50 月(英語検定)18:00~18:50	4,860円(月3回)
キッズ新体操(体験日5/9(水)・6/6(水)・7/4(水)・8/1(火))	火曜日(幼児~小学生)17:45~18:45	5,400円(月4回)
キッズ新体操 (体験日お問い合わせ下さい)	土(入門)14:00~15:00 土(初級)15:00~17:00	5,500円(1ヵ月)
こども美術教室 (体験日5/28(月)・6/5(月)・7/3(月)・8/7(月))	第1・3月(幼児~小学生)17:00~18:00 (小学生)17:00~18:30	3,240円(月2回)
かきかた教室・こども書道 (体験日5/11(木)・6/1(木)・7/6(木)・8/3(木))	木(幼児~小学生)16:45~17:45 (小学生)17:30~18:30	2,808円(月2回) 5,184円(月4回)
かたかたジュニアサッカー 会場:かたかた幼稚園 (体験日5/12(金)・6/2(金)・7/7(金)・8/4(金))	金 15:15~16:15	5,400円(1ヵ月)
カワイ音楽教室 (1歳・2歳・3歳・4歳~) (体験日お問い合わせ下さい)	第2・4火 17:00~18:30 木 10:00~10:40 木 11:00~12:00 月・火・木 15:00~ 土 10:00~11:00	3,240円(月2回) 4,860円(月2回) 5,940円(1ヵ月) 7,020円(1ヵ月) 4,536円(月3回)
こども絵画教室(幼児~小学生)(体験日5/13(土)・6/10(土)・7/8(土)・8/5(土))	第1・2・3土曜日 17:15~18:05(幼児クラス)18:15~19:05(小学生)	4,860円(月3回)
スタジオしゅう体操教室(体験日5/27(土)・6/3(土)・7/1(土)・8/5(土))	第1・2土 18:00~19:20 第1・3土 13:30~15:00 火(幼児)17:00~17:50 火(小学生)18:00~19:00	4,320円(月2回) 4,320円(月2回) 5,184円(月4回)
キッズバク転教室(小学生)(体験日5/20(土)・6/10(土)・7/1(土)・8/5(土))	第2・4木 17:30~18:30	5,184円(月2回)
まんが入門(小学生以上対象)(体験日5/20(土)・6/3(土)・7/1(土)・8/5(土))	火 16:00~17:00	6,480円(週1回) 8,640円(週2回)
Girls' Aid(体験日5/30(水)・6/6(水)・7/4(水)・8/1(火))	火・金 16:30~18:30 算国8,640円、算国英12,460円(月謝)	
親子フラダンス(体験日お問い合わせ下さい)	火 16:00~17:00	
富山シテパレ工団(幼児~小学生)(体験日お問い合わせ下さい)	火・金 16:30~18:30 算国8,640円、算国英12,460円(月謝)	
チアダンス(幼児~小学生) (体験日5/20(土)・6/10(土)・7/8(土)・8/5(土))	火・金 19:00~21:00 数国11,880円、数英14,580円、数国英17,280円、中英9,180円(月謝)	
ジュニアキーボード(幼児~小学生) (体験日5/9(水)・6/13(水)・7/11(水)・8/8(水))	土 10:00~11:30	2,160円(月1回) 15,552円(3ヵ月分)
Kid's English(幼児~小学生) (体験日5/31(水)・6/7(水)・7/5(水)・8/2(水))	月・水(幼児)16:00~、月・水・金(小学生)16:30~ 第2・4土(幼児)10:00~10:45 第2・4土(小学生)11:00~12:00	3,240円(月2回)
動くロボット教室(体験日5/27(土)・6/10(土)・7/8(土)・8/5(土))	第2・4火(幼児クラス)17:00~18:00 第2・4火(小学生クラス)18:00~19:00	3,240円(月2回)
高岡で習える プログラム講座(体験日5/20(土)・6/7(土)・7/1(土)・8/5(土))	水(幼児)15:55~16:35(年中・年長) 水(小学生)16:45~17:35(1~3年)、17:40~18:30(4~6年)	3,888円(月3回)~ 5,184円(月4回)
幼児から始めるJrサッカー 会場:小学校 (体験日5/6(土)・6/3(土)・7/1(土)・8/5(土))	第1・3土 10:00~11:00 第2・4土 13:00~15:00 第1・3土 11:00~12:00	3,888円(月2回) 4,320円(月2回) 3,888円(月2回)
正道会館空手道 (体験日5/11(木)・6/1(木)・7/6(木)・8/3(木))	土(幼児)8:40~9:30 土(小学生)10:30~11:20 木 16:45~17:45	5,616円(月4回) 6,480円(1ヵ月) 3,240円(月2回)
キッズHIPHOP(体験日5/12(金)・6/9(金)・7/7(金)・8/4(金))	第2・4木 16:45~17:45	6,480円(月2回)
定が速くなるためのジュニア陸上教室(体験日5/9(水)・6/6(水)・7/4(水)・8/1(火))	金(初級)18:00~19:00、(中級)19:00~20:00 火 17:00~18:00	6,480円(1ヵ月) 5,616円(月4回)