



生きがいづくり、健康づくり、お友達づくり

平成29年10月～12月期 受講生大募集

好評受付中!

今がChance
入会金が通常価格3,240円のところ
いまなら免除! 12月末日まで

アピアカルチャークラブは皆様に応援します! 電話予約可能です! お気軽にお問い合わせください

ダンス
Dance



越中おわら踊り
対象:どなたでも(定員20名)
開講日:10月10日(火)～
越中おわら踊りの魅力は、飽きっぽく優美な振り付けにあります。初心者大歓迎です。風の盆にも参加できます。
講師:河南 知恵子 越中八尾おわら道場女踊り楽師
火曜 19:15～20:45 第2・4
(10/10・24 11/14・28 12/12・26)
2,700円/月(別途教材費)

フラメンコ教室 水曜コース
対象:一般成人
開講日:10月4日(水)～
フラメンコの踊りをゆっくり丁寧に基礎から指導します。
講師:寺崎 恵子
水曜 19:00～20:30
3回/月
4,860円/月(別途教材費)

やさしいフラメンコ教室 木曜コース
対象:一般成人
開講日:10月12日(木)～
フラメンコの踊りをゆっくり丁寧に基礎から指導します。初心者大歓迎。
講師:寺崎 恵子
木曜 19:00～20:30
3回/月
4,860円/月(別途教材費)

やさしいフラメンコ教室 土曜コース
対象:小学生(10歳)～成人
開講日:10月14日(土)～
フラメンコの踊りをゆっくり丁寧に基礎から指導します。初心者大歓迎。
講師:寺崎 恵子
土曜 10:30～12:00
2回/月
3,240円/月 12月 1,620円/月(別途教材費)

タップダンス教室
対象:一般成人
開講日:10月10日(火)～
初心者大歓迎! まずは基礎からタップダンスを楽しみましょう!
講師:加藤 善之
火曜 13:00～14:00
2回/月
3,240円/月

アート・フラ(昼)～入門クラス～
対象:小学3年～成人
開講日:10月9日(月)～
楽しいフラダンスでリフレッシュしましょう。基本ステップ、手の動き方を練習します。※曲の振付けはしません。※始めての方は必ずこのクラスからスタート
講師:今井 清美
月曜 14:45～15:45
3回/月
4,320円/月(受講料別途1,080円)

アート・フラ(夜)～入門クラス～
対象:小学3年～成人
開講日:10月9日(月)～
楽しいフラダンスでリフレッシュしましょう。基本ステップ、手の動き方を練習します。※曲の振付けはしません。※始めての方は必ずこのクラスからスタート
講師:今井 清美
月曜 19:00～20:00
3回/月
4,320円/月(受講料別途1,080円)

アート・フラ(昼)～エンジョイクラス～
対象:小学3年～成人
開講日:10月9日(月)～
楽しいフラダンスでリフレッシュしましょう。ハワイアン調の曲に合わせて踊ります。※入門編を経験された方のみ
講師:今井 清美
月曜 13:15～14:30
3回/月
4,320円/月(受講料別途1,080円)

アート・フラ(夜)～エンジョイクラス～
対象:小学3年～成人
開講日:10月9日(月)～
楽しいフラダンスでリフレッシュしましょう。ハワイアン調の曲に合わせて踊ります。※入門編を経験された方のみ
講師:今井 清美
月曜 20:15～21:30
3回/月
4,320円/月(受講料別途1,080円)

オラナニアロハ フラ教室 初心者クラス
対象:18歳以上の女性(定員20名)
開講日:10月6日(金)～
カラダもココロも健康になっただけのための教室。初心者のためのクラス。
講師:板倉 真智子
月曜 10:30～12:00
(10/6・13・27 11/3・10・24 12/1・8・15・22)
10,800円/10回分

ビューティ・フラ教室 金曜コース
対象:一般成人 女性
開講日:10月13日(金)～
ベージュベースに美しい姿勢できれいに踊りましょう。コアを意識した動きで、健康的で美しいボディラインを目指します。
講師:長谷川 綾
金曜 20:00～21:00
3回/月
4,860円/月 アピアカルチャークラブ会員 4,212円/月

はじめてヒップホップダンス教室
開講日:10月3日(火)～ 対象:一般成人(中学生以上)
はじめての方も安心、基礎からしっかり指導します。軽快なステップと振り付けが楽しく♪
講師:UCCHY
火曜 20:00～21:00
3回/月
4,860円/月 アピアカルチャークラブ会員 4,212円/月

ベリーダンス教室～入門クラス～ 木曜コース
開講日:10月5日(木)～ 対象:一般成人 女性
ベリーダンスを気軽に楽しめる入門クラス。優雅に楽しく踊りましょう。
講師:Vicky
木曜 14:00～15:00
3回/月
4,860円/月 アピアカルチャークラブ会員 4,212円/月

ベリーダンス教室 土曜コース
開講日:10月7日(土)～ 対象:一般成人 女性
初めての方も経験者も楽しめる教室。美しく、しなやかに、優雅に踊りましょう。
講師:Vicky
土曜 13:30～15:00
3回/月
5,832円/月 アピアカルチャークラブ会員 5,184円/月

社交ダンス(初級) 火曜コース
開講日:10月3日(火)～ 対象:一般成人
初めての方、ご年配の方も歓迎。どなたでも楽しめる社交ダンス。美容と健康運動不足解消に!
講師:木下 保
火曜コース 13:50～15:20
3～4回/月 11回(10/3・10・17・24 11/7・14・21・28 12/5・12・19)
9,720円/11回

社交ダンス(初級・中級) 金曜コース
開講日:10月6日(金)～ 対象:一般成人
初めての方から経験者まで楽しめる社交ダンス。美容と健康運動不足解消に!
講師:木下 保
金曜コース 19:30～21:00
3～4回/月 11回(10/6・13・20・27 11/10・17・24 12/1・8・15・22)
9,720円/11回

社交ダンス ダンスゾーン チャチャ 月曜コース・水曜コース・土曜コース
開講日:月曜コース10月2日(月)～ 水曜コース10月4日(水)～ 土曜コース10月7日(土)～ 対象:一般成人
社交ダンス全般 初心者、年配者大歓迎! 運動不足やお友達づくりに楽しんでダンスしましょう。
講師:チャチャ
月曜コース 19:00～21:00 3～4回/月 水曜コース 14:30～16:00 3～4回/月 土曜コース 19:30～21:00 3～4回/月
3,240円/月



やさしいフラメンコ教室
講師:寺崎 恵子



ビューティーフラ教室
講師:長谷川 綾



ベリーダンス教室
講師:Vicky

健康
エクササイズ
Health Exercise



すっきり小顔! 表情筋トレーニング
開講日:10月12日(木)～ 対象:一般成人 女性
イメージを取り入れてお顔の筋肉のトレーニング。毎日1分で笑顔の素敵な小顔美人になります! 復習をしながらやりますので、途中からの入会でも大丈夫です。一緒に富士山に素敵な女性を増やしましょう!
講師:清水弘子
沼田裕美
木曜 19:30～21:00 2回/月
(10/12・26 11/9・16 12/7・14)
4,320円/月



脳若返り教室
開講日:10月7日(土)～ 対象:一般成人
体内を巡っている気の流れをよくし心身をほぐします。自分に合った方法を楽しみ学びます。
講師:吉野 高志
土曜 10:30～12:00
3～4回/月
3,240円/月(別途教材費)

脳若返り教室
体験会
10月10日(火) 10:30～11:30 無料
認知症予防セミナー
10月30日(月) 13:30～14:30



ヨガ教室 10回コース
開講日:10月5日(木)～ 対象:一般成人 女性
呼吸と動作を調和させるとともに、女性らしいキレイな体とキレイな心を目指します。
講師:Coo
木曜コース 19:30～20:30 10回
(10/5・12・19・26 11/2・9・16・23)
16,200円/10回 アピアカルチャークラブ会員 14,040円/10回

ピラティス教室 土曜コース
開講日:10月7日(土)～ 対象:一般成人
コアの安定、より長くよりよく歩きたった筋肉、姿勢改善など一見心も健康的で生き生きし、無理なく動くバランスの良い姿勢の身体を目指します。
講師:堀内 愛
土曜 18:30～19:30
4,860円/月

骨格メイク ～Re:Style～
開講日:10月2日(月)～ 対象:一般成人 女性
正しい骨格アライメントに持って行くための筋肉にアプローチをかけ、本来の美しい姿勢・ボディラインを目指して3D的に身体を使っていく、骨格バランストレーニングです。脂肪燃焼優位の心拍数のレッスンにより、脂肪燃焼率が高まるプログラム。
講師:寺口 雅代
月曜 10:30～11:30
2回/月
4,860円/月

ゆるゆるのびのび太極拳
開講日:10月5日(木)～ 対象:一般成人
体の中をゆるめて、落ち着かせてゆっくり太極拳を行います。
講師:青山 玲子
木曜 10:30～11:30
3～4回/月
4,320円/月

大人のほじめてパレエ教室 月曜コース・木曜コース・土曜コース
開講日:月曜コース10月2日(月)～ 木曜コース10月5日(木)～ 土曜コース10月7日(土)～ 対象:一般成人 女性
パレエ入門編。パレエの基本練習やパーエクスサイズ。基礎からしっかり指導します。
講師:宮田 梨香
月曜コース 11:00～12:30 3回/月 木曜コース 11:00～12:30 3回/月 土曜コース 19:30～21:00 3回/月
4,860円/月 アピアカルチャークラブ会員 4,212円/月

バレエ
Ballet



大人のほじめてパレエ教室 入門コース全10回
開講日:10月4日(水)～ 対象:一般成人 女性
大人のためのパレエ入門教室。パレエやパレエの基本動作などしっかり指導します。姿勢改善と美しいボディラインを目指しましょう。
講師:伊藤 拓次
水曜 19:30～21:00 10回
14,580円 アピアカルチャークラブ会員 11,880円

大人のほじめてパレエポイント 木曜コース・土曜コース
開講日:木曜コース10月5日(木)～ 土曜コース10月7日(土)～ 対象:一般成人 女性
トウシューズを履いての、パレエレッスン。
講師:宮田 梨香
木曜コース 13:00～14:00 3回/月 土曜コース 21:00～21:30 3回/月
4,212円/月 アピアカルチャークラブ会員 3,564円/月



太極拳教室
講師:青山 玲子

キッズ
ジュニア
親子
Kids Junior Parent&Child



ベビーマッサージ
開講日:10月13日(金)～ 対象:0歳(生後1か月～ハイハイをするまで)定員15組
赤ちゃんの身体・脳の発達を促し親子の絆を深めるベビーマッサージ。月に1回ママのための産後の骨盤の歪み、肩こり、シェイプアップのためのマタケアを行います。
講師:水島 美紀・橋谷由希絵
金曜 10:30～11:30 3回/月 第2・3・4
5,400円/月(別途教材費)

音脳リズムマッサージ+リトミック
開講日:10月12日(木)～ 対象:生後1ヶ月～幼児クラス・マタニティークラス
ママの優しい歌声とあたたかい手の温もりによって、赤ちゃんの五感を心地よく刺激し、子どもの脳・心・体の発達を促していきます。「ママの歌声」「楽しいリズム」にあふれた音環境の中で触れあうことにより、子どもの感性や情感を豊かにし、ママの「音育能力」を豊かに伸ばしていくお手伝いをします。
講師:中島 美奈
木曜 10:30～11:15
45分レッスン 2回/月
4,320円/月

高木クラシックバレエ教室
開講日:10月1日(日)～ 対象:3歳～12歳
クラシックバレエの基礎をもとに、身体能力の向上、リズム感、集中力、表現力を高めます。
講師:宮田 梨香
日曜 13:00～15:00
1週1回のレッスン
7,000円/月

ひらがな・カタカナ教室
開講日:10月6日(金)～ 対象:年中～小学1年生
子供のごころから書にふれ、毛筆で書けるように。えんぴつを使います。
講師:清井 佐和子
金曜 16:00～17:30
(1時間程度)
3,888円/月(別途教材費)

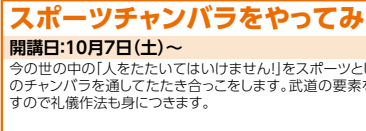
緑JOYジュニアフラダンス
開講日:10月12日(木)～ 対象:小学生女子
フラダンスをあらゆるジャンルの曲で歌いながら踊ります。リズム感を養い、音楽と英語の修練にもなり、笑うことで豊かな表現力も身に付きます。
講師:キャンディ メレマナ
木曜 17:00～18:00
2,592円/月(別途教材費) 11月は1,296円

強くなる! スポーツチャンバラ
開講日:10月2日(月)～ 対象:小学1年生～6年生の男女
スポーツチャンバラを通して礼儀作法を学び、自主性、洞察力、発想力を伸ばします。講座内容は基本的な練習及びリリエーションです。
講師:綿引 和美・綿引 真紀
月曜 16:45～18:00
3回/月
4,320円/月(保険代別途)

キッズ書道教室 書き初め大会 金賞8名
開講日:10月5日(木)～ 対象:幼児(年長)～中学生
子供のごころから書にふれ、毛筆で書けるように。えんぴつを使います。書き初め等の練習もします。
講師:山室 まさみ
木曜 16:15～18:00(1時間)
3回/月
4,536円/月(別途教材費)

音脳ピアノリトミック
開講日:10月12日(木)～ 対象:2歳～幼児
2歳のための音脳ピアノリトミックは、2歳児ならではの可能性を大切にたたため大きく育むことができるよう、心身の発達段階に寄り添って作られたプログラムです。
講師:中島 美奈
木曜 12:30～13:30
60分レッスン 2回/月
4,320円/月(別途教材費)

スポーツチャンバラをやってみよう!!
開講日:10月7日(土)～ 対象:小学1年生～6年生の男女
今の世の中の「人をたたいははいけません!」をスポーツとして昔ながらのチャンバラを通してたたき合おこします。武道の要素を多く含みますので礼儀作法も身につきます。
講師:高岡 康江
土曜 10:30～11:45(10/7 11/18 12/2・16) 16:00～17:15(10/14 11/11)
4,320円/月(保険代別途)



アピアカルチャークラブ

見学・体験会 無料 も承ります!
TEL 076-431-3321

講師大募集!

富山市稲荷元町2-11-1 アピアカルチャークラブ 2階・3階・4階 アピアスポーツクラブ内

※体験会希望の場合は前日までに電話にてご予約下さい ※一部体験できない講座もあります

