

2019 新春:ラージュカルチャーフェスタ!

平成31年
1月26日(土)~27日(日)

無料体験教室 参加者募集!!

バレエ教室

可西舞踊研究所

バレエストレッチや簡単なバレエレッスン、スキップや短い踊りなど音楽に合わせて楽しく体を動かします。

日時: 27日 15:30~16:30 定員: 10名程
会場: リハーサル室 持ち物等: 動きやすい服装 材料費: なし

ヒューマンビートボックス 教室

富山を代表するヒューマンビート
ボクサー **ち rori**

Human Beat Box(ヒューマンビートボックス)カッコイイ! でも何から始めたら? そんな方々の道しるべに。基本の音からリズムカルにビートをきざむまで、出来るようになります。

日時: 27日 15:30~16:30
会場: 第2音楽室 持ち物等: 飲み物 材料費: なし

エアロビック教室

日本体育協会公認エアロビック指導員
日本フィットネス協会上級エアロビック
インストラクター **伊藤昌子(SHOKO)**

初心者(身体の通信アップ教室)60分 材料費: 1回600円
初中級(エアロビクスに慣れてきた方の教室)60分 続けて1,000円(2コマ)
ディスコワールド15分 気軽にご参加ください。 5回チケット2,300円
日時: 27日 10:00~12:15 会場: 第2練習室 6回チケット2,500円
持ち物等: 運動できる服装、飲み物、内履きシューズ

ヨーガ教室NIKO

s VYASAインド中央政府公認
ヨーガセラピスト **天野和美**

伝統的ヨーガの技法(ポーズ・呼吸・瞑想法)を行い、統合的な健康を目指します。初めての方、体が硬い方、気軽にご参加ください。

日時: 26日 11:00~12:00 定員: 10名 会場: 第1練習室
持ち物等: 動きやすい服装、汗拭きタオル
ヨーガマット又はバスタオル、飲み物 材料費: なし

WOZ ミュージカルスクール

森内ゆう子

ミュージカルナンバーの歌とダンス、場合により演技もあります。表現する楽しさを学びましょう。

日時: 26日 13:00~16:00 27日 10:00~12:00
会場: リハーサル室 持ち物等: 動きやすい服装 材料費: なし

フラワーアレンジメント 教室

フラワーアレンジメント
インストラクター **田中政子**

プリザーブドフラワー作品を作ってみませんか?

日時: 26日 13:00~16:00 定員: 10名 会場: 展示ホール内
持ち物等: なし 材料費: 1,000円

夢ロゴアート教室

夢ロゴアートインストラクター
渡瀬千夏

水玉もようで自分の名前をアートしよう。

日時: 26日 14:00~16:30 会場: 展示ホール内
持ち物等: ウェットティッシュ
材料費: 500円

ゆったりすっきり ヨーガ・セラピー教室

sVYASAインド中央政府公認
ヨーガ・セラピスト **佐藤亜紀**

伝統的ヨーガの技法(ポーズ・呼吸法・瞑想法)を取り入れ、毎日の生活を健康的に過ごせるよう指導させていただきます。初めての方でもお気軽にご参加下さい。

日時: 27日 15:30~16:30 定員: 15名 会場: 201会議室
持ち物等: 動きやすい服装、飲み物、ヨーガマット又はバスタオル 材料費: なし

健康体操教室

NPO法人 ステップ21 健康体操
インストラクター **松本美津子**

身体に無理のない体操、ダンス、ストレッチ、やさしい“よさこい踊り”など音楽に合わせて体を動かしましょう。

日時: 27日 10:00~12:00 定員: 7名
会場: 第3練習室 持ち物等: タオル、少し低いスニーカー 材料費: なし

くりさんの楽しい! 親子時間教室

日本ベビーサイン協会 リーダー認定講師
ベビーヨガセラピー インストラクター
RODY YOGA インストラクター
抱っこマスター **栗山早苗**

[ベビーサイン体験教室]0才、1才の頃の赤ちゃんも伝えたいことはいっぱい。話し言葉では難しい頃でもお手で伝える方法があります。「ベビーサイン」です。プチ講義、DVD、手あそびをしてプチ体験の時間を開催します。

日時: 26日 10:50~11:30 定員: 5組 会場: 第1、2和室
対象: 生後1ヶ月~2才くらいのお子様とママ、妊婦さん
持ち物等: ママと赤ちゃんのお出かけに必要なもの 材料費: なし

エンジョイウクレレ教室

富山ハワイアン協会副会長
ハワイアンバンド・
パームブリーズ **布村 護**

ウクレレ演奏の体験をしてみませんか?

日時: 27日 15:30~16:20 定員: 3名 会場: 第1音楽室 材料費: なし
持ち物等: お持ちの方は、ウクレレ、チューナー、譜面台を持参願います。

音脳リトミック教室+ リズムマッサージ

アトリエ・ミュージシャン主宰
全日本ピアノ指導者協会会員 (PTNA)
日本音楽脳育協会会員
ライアー響会会員 **中島美奈**

音脳ピアノリトミック 日時: 27日 10:15~11:00
音脳リトミック+リズムマッサージ 日時: 27日 11:15~12:00 定員: 5組
定員: 5組 対象: 生後1ヶ月~3才と保護者
会場: 第1音楽室 材料費: なし
会場: 第1音楽室 持ち物等: 親子共動きやすい服装

己書み楽寿道場

一般社団法人 日本己書道場
道場師範 **柴垣美穂**

ハガキ大の作品を描いてみよう。

日時: 26日 11:00~16:30
27日 15:30~16:30
会場: 展示ホール内 持ち物等: なし 材料費: 500円

和紙ちぎり絵教室

しゅんこう認定講師(公益財団法人)
日本和紙ちぎり絵協会
特待会員 **山本芳子**

季節を問わず、20分程で完成出来るものを作ります。

日時: 26日 13:00~16:00 定員: 6名
27日 10:00~12:00 定員: 6名
会場: 展示ホール内 持ち物等: なし 材料費: 800円

Goodyオトナの 英会話教室

齊藤洋志

日常や海外旅行で使える簡単な英会話体験ができます。

日時: 26日 13:30~15:00 定員: 10名
27日 10:30~15:00 定員: 10名
会場: 展示ホール内・103号室 持ち物等: 筆記用具(ペン・ノート)
材料費: なし