秋のスポーツ・ダンス教室申込み、始まりました！！

初めてのフィギュアスケート new

氷の上を歩く練習からはじめ、スピンやジャンプといったフィギュアスケートならではの技に少しずつ挑戦します。はじめてのお子様でも楽しみながらできるように、レベルに応じてお教えしますので安心です。大人クラスも人気です。

体験日：10/30（水）体験料500円



■講　師：高山美由季
■日　時：第1・2・3水・金曜
　ジュニアクラス　16：00～17：00
　大人クラス　10：30～11：30（水曜日のみ）
■受講費：4,725円（月3回分）
※ヘルメットはお貸しします。
※入場料、靴のレンタル料は別途必要です。
■会　場：健民スポレクプラザ（金沢市西泉6丁目188番地）

岩盤ヨガ

岩盤浴とヨガが同時にでき、ダイエットはもちろん、キレイな体づくりにも最適です。汗をかくことにより効率的な有酸素運動ができ、ダイエット効果も抜群です。

体験日：10/17（木）体験料2,380円

■講　師：木村直子
■日　時：木曜 19：30～20：30
■受講費：9,520円（月4回分）入浴料込
■会　場：満天の湯（金沢市中村町5-52）

ウォームヨガ&岩盤浴

体にやさしいから、効率的な有酸素運動ができ、老廃物が排出されて美肌効果も期待できます。岩盤浴もお楽しみいただけます。

体験日：10/22（火）体験料2,415円

■講　師：井上道代
■日　時：火曜 19：20～20：20、20：30～21：30
■受講費：9,660円（月4回分）入浴料込
■会　場：金沢ゆめのゆ（金沢市藤江南3-26）

全天候型 はじめてのキッズサッカー

運動・球技に自信のない子でも大丈夫！女性コーチが楽しみながら上達するコツをお教えします。

体験日：10/19（土）体験料500円

■講　師：中村ゆかり・惣八忠昭
■日　時：第1・2・3土曜　10：00～11：00
■受講費：5,355円（月3回分）
■会　場：ジョイナス金沢（金沢市東蚊爪町ム9番[石川県運転免許センター横]）

安心・安全の HIP HOP入門

対象：小学生高学年ー高校生

ダンスを習ってリズム感を付けましょう。テレビでおなじみの講師が楽しく教えてくれるから、はじめてでも安心して通えます。

体験日：11月18日（月）体験料500円

■日　時：月曜　18：30～19：30
■講　師：TAKE
■受講費：6,720円（月4回分）
■会　場：香林坊ラモーダスタジオ4階

ジュニアミュージカル舞台コース

元宝塚歌劇団員によるミュージカル専科です。夢の舞台に向け第一歩を踏み出しましょう。

体験日：10/27（日）体験料500円

■講　師：泉つかさ
　青葉みちる
■日　時：第1・3日曜10：00～16：20
■受講費：18,900円（月2回分）

タヒチアンダンス入門

くびれ効果抜群のタヒチアンダンスは女性の美しさを引き出すだけではなく、ストレス解消にも効果的です。初めての方でも踊れるようになります。

体験日：10/23（水）体験料500円

■講　師：南出忍
■日　時：水曜19：00～20：00
■受講費：7,140円（月4回分）

チケット制だから自由にレッスンが選べます

ストリートダンス スタジオフェイス 金沢校

日本のダンスの第一人者である宮田健男さんが主宰するダンス教室スタジオフェイス金沢校です。BREKIN'、LOCKIN'、POWERMOVEからお好きなクラスをチョイス！まずは体験レッスンへ。

チケット制
☆体験レッスン：1，050円
☆1回チケット：1，785円
☆4回チケット：6，300円
（有効期限2カ月）



■火曜日　20:30～22:00　LOCKIN'（TOMOKI）
■隔週水曜日　20:30～22:00　BREAKIN'（MARK）
■隔週水曜日　20:30～22:00　POWER　MOVE（METTO）

レディースバレエ 初級クラス

クラシックバレエの基礎を楽しく学び、優雅で美しいバレリーナのスタイルやきれいな姿勢を手に入れましょう。

■体験日：10/18（金）体験料500円
■講　師：金沢シティバレエ団専任講師
■日　時：金曜　19：00～20：00
■会　場：香林坊ラモーダスタジオ4階

チケット制
■体験レッスン：500円
■1回チケット：2,310円
■10回チケット：21,000円
（有効期限4カ月）



※初めての方は別途入会金3，000円が必要です。再入会金は1，000円です。70歳以上の方は入会金不要です。講座により、別途設備維持費が必要です。

お問い合わせ
お申し込みは

北國新聞文化センター　金沢本部教室　☎ 076-260-3535