

～人気の講座で楽しく、素敵に、リフレッシュ!!～

始めるなら こっ!! ハワイアンフラ(エカヒ／エルア)



基本のフラを楽しく踊るベーシッククラスの
エカヒ、より深くフラを知り、深めるステップ
アップクラスのエルアの二つのコースで、
レッスンをしっかりサポートします!

【エカヒ(ベーシック)】
●第1・3月曜 13:30～14:30
●3,500円
【エルア(ステップアップ)】
●第2・4月曜 13:30～14:45
●4,500円

講師 ヘモニマカラ主宰 澤口悦子

気になる気功



ゆっくりした
動きで
誰でもできる
健康法!

●毎週木曜
13:30～14:45
●4,000円
※教材費別途

講師 中国健身気功 日本内養功研究会会員／
中国健身気功指導員／
香功インストラクター 薄衣富子

太極拳



ゆったりした
大河の流れの
ような動きで
健康づくりを!

●毎週水曜
19:15～20:45
●4,400円

講師 日本武術太極拳連盟B級指導員
岩手県武術太極拳連盟副会長
盛岡市太極拳連盟顧問 小綿節子

シニアモダンダンス

～美しく、しなやかな身体作り～



モダンダンスで
しなやかな
身体作り。
自由に身体を
動かす楽しさを
感じてみませんか?

●毎週木曜 18:45～20:30
●対象／中学生以上 ●月4回5,500円

講師 (社)現代舞踊協会会員／平石ダンススタジオ教師
久慈恵里奈

はじめてピラティス



男性歓迎!
忙しい生活の
なかでも、体力を
つけたい方、
ピラティスで
無理なく体幹を
鍛えませんか?

●毎週月曜
①18:00～19:00 ②19:15～20:15
●各4,400円

講師 BESJマットピラティスインストラクター
平石ダンススタジオ教師 久慈えりな

いつもごきげんな自分になる♡

中田ゆきえ先生の元気術

◎働く女性におくるBODYメンテ

あふれる健康情報の中から、自分に合うものを見抜く力をつけるレッスンです。正しく知って、楽しく健康に!!働く女性たちにおくるスペシャルプログラム。

●第3土曜13:30～15:00 ●3,300円

◎はくすう(呼吸クラス) 動画もチェック

呼吸を整えることで、美姿勢に!!
自分力UP間違いなし!!!

●金曜(月2回) 13:30～14:30
●1レッスン2,200円(セミプライベート)

◎エアロコンディショニングコース

コンディショニングしながら無理なく体を動かします。

●毎週金曜 10:30～12:00
●6,600円(1レッスン2,200円)



講師 日本コンディショニング協会
認定インストラクター(MCI)
5きげんゆるのび体操考案
中田 ゆきえ
(Instagram) nakada.yukie_yuifitness

ピラティス&コンディショニング さやのピラコン

人気 ピラティスとコンディショニング
を組み合わせた新しいスタイル
のレッスンです。

●毎週火曜 [A]10:30～11:45
[B]13:30～14:45

●月4回
6,000円
●1レッスン
1,650円

講師 健康運動実践指導者／日本コンディショニング協会認定インストラクター／
BESJマットピラティストレーナー ざや

NEW! ピラティスラボ

ピラティスで、
新しい自分見つけませんか?
ピラティスラボで
セルフメンテナンス!!
眠っている感覚を呼び起こそう!

●奇数月第4土曜
10:30～11:30
●2,500円

講師 (Instagram) saya_pilates_conditioning

楽しい日本民踊(火・金コース)



ふるりの民謡を
気楽に楽しみながら踊りましょう。
にじみでる喜び、和やかさ、
ゆたかさを感じながら。
●毎週火曜 15:30～17:15
●毎週金曜(Ⅱ)13:00～14:45
(Ⅰ)15:15～17:00
●各3,500円
(3ヵ月前納で10,000円)



Special ★5月～7月限定開講[限定15名]
◎さんざレッスン

せっかく盛岡にいらんだからさんざ踊れるように
なろうよ!受講者はテレビ若手さんさチームとして、
パレードに参加できます!

●火曜(月2回)18:00～19:00 ●4,000円※3ヵ月前納で12,000円→10,000円

(公社)日本フォークダンス連盟参与
岩手県民謡指導者連盟会長／盛岡民謡研究会会長 藤原真希子

大槻由生子先生のシュートエイジングレッスン



①ホーム・ヨーガ

身体も心もリラックス。
元気でキレイになりましょう。

●毎週木曜 10:00～11:30
●4,200円

※月謝は3ヵ月前納

講師 日本ヨーガ学会副会長／日本花架拳学会副会長／
日本ヨーガ学会教授／日本花架拳学会教授

②花架拳

中国武術・飛天の舞。
脳トレーニングにも
なる健康法です!!

●毎週木曜 13:30～15:00
●4,000円

監修 日本花架拳学会会長 吉川昌代

大槻 由生子

～タイの体操教室～ ルーシーダットン



ルーシーダットンは、
伸ばす・緩める・
鍛えるが同時に
出来る簡単な
動きの体操です。
一緒に、キレイ磨き
してみませんか?

●金曜(月2回)19:00～20:15
●1レッスン1,100円※ヨガマット完備

講師 トレーニングサポーター
花坂久枝

姿勢と歩き方

背筋をシャキーンと伸ばして頭がば、若見え、
ヤセ見え!人は見た目が9割といえます。正しい
姿勢を再インストールしましょう。



●第2土曜 10:30～11:30 ●1,100円

講師 歩き方インストラクター
花坂久枝

人気 優雅な動きのポルドブラで、

「美姿勢」目指しませんか?

エレガントポルドブラ



●第3土曜 15:45～16:45 ●1,800円

講師 ポルドブラ 認定インストラクター
日本コンディショニング協会
認定インストラクター
佐藤 智子

たくさん体を動かしたい人、

集中力を育みたい人におすすめです。

YOKO ハタヨガ



●土曜(月1回)10:15～11:15 ●1,800円

講師 全米ヨガ アライアンス認定RYT200/
ケンハラクマアシュタンガ ヨガ 初級指導者／
2020年度5きげんどうぶ「ピタッヨガ」監修
Conditioning Olive 代表
坂本 洋子 (Instagram) yoyo.yoko

Lisaの美☆ボディ

リンパレッスン

Lisaのオリジナル
リンパケアで
美ボディ
目指しませんか?
身体を整えて、
心を元気に!!

●第2・4金曜 10:30～11:30
●1レッスン1,200円

講師 ボディ&
リンパケアリスト 松木リサ
(Instagram) lisa.laxmii

NEW! エゴスキュー体操



がんばらない、無理をしないが
合言葉のエゴスキュー!
究極のセルフケア、始めてみませんか?
●第3木曜 10:00～11:30 ●2,500円

講師 エゴスキュートレーナー 阿部 洋子

テレビ岩手アカデミー

作りたいのは、たくさんの笑顔。

〒020-8650 盛岡市内丸2-10 [月曜～金曜 / 9:30～17:30] TEL.019-624-1170

*詳しくは、ホームページでもご覧いただけます。www.tvi.jp/academy/

～楽しさに夢中!大好評♪～ キッズヒップホップダンススクール スタジオ・アンダーパス!

県内各地で開催している、キッズヒップホップダンススクール スタジオ・
アンダーパス!の教室です。年に1回の発表会にむけた楽しいレッスンです!



講師:YOSHIKI 運営:アンダーパス!
●金曜(月4回) 無料体験レッスン受付中!
[キッズAクラス](年中～小2) 17:30～18:30
[キッズBクラス](小3～中3) 18:30～19:30
[中級Aクラス](スクール内オーディション合格者) 19:30～20:30
●キッズA/Bクラス 6,050円 ●中級Aクラス 6,600円

LINE 公式アカウント
講師 スタジオ・アンダーパス講師／
プロダンサー YOSHIKI



動画もチェック

民謡を歌ってみたいちびっこ大歓迎! よりこの子供のためのうたってみんなよう!

●第1・3水曜 16:00～18:50(現在定員満席)
●月3,000円 ●対象／小学生～中学生
●プライベートレッスン可40分3,000円～※曜日、時間ご相談ください。
[大人コース] ●第1・3水曜
[昼]10:30～12:00 [夜]19:00～20:30 ●各4,000円

講師 民謡歌手/ラジオパーソナリティ／
(一財)日本郷土民謡協会 講師 佐野よりこ



NEW! ふってふってなぎなた教室

日本伝統のなぎなたで、
心とからだを整えませんか?
なぎなたをふって、目指せ!美姿勢!

●第3土曜10:00～11:30
●1,200円

講師 盛岡市なぎなた協会会員 菊池 智子



NEW! 手作り帽子

自分の頭に合った帽子作りを楽しみませんか?初級の基礎から、
丁寧な指導!工業ミシンを使用するので、出来上がり抜群!

●第2日曜10:00～12:45
●4,000円※3ヵ月前納で12,000円→11,000円
●教材費1作品2,500円～糸、針、工具代別途

講師 柴田 制帽 柴田 京子



NEW! 津軽こぎん刺し

津軽地方の代表的な刺し子の技法「津軽こぎん刺し」。
美しい手仕事の工芸品として、世代を超えて愛されています。

●第1・3火曜10:00～12:00
●4,000円※3ヵ月前納12,000円
●教材費 初回作品4,000円位 ※糸切り鉄、しつけ糸、定規持参

講師 前田セツこぎん研究会講師 末永 静子

見学体験受付中!

講座のご案内



初めてのダンス挑戦!!大歓迎!

Lipsダンススクールのはじめてキッズダンス

Lips Dance School 講師,Haruka
が初めてのリズムダンスを基礎から
レッスン。みんなと一緒に楽しいダン
スで笑顔をとどけよう!



●木曜(月3回)17:30～18:15 (小1～小4)
18:20～19:20 (小5,小6)

●各5,500円

講師 Lips Dance School 講師 Haruka

～弾いてみよう!津軽三味線～

初めてでも、三味線がなくても大丈夫!!

三味線の構え方や撥(バチ)の持ち方から、丁寧に指導していきます。

[キッズコース] ●第2・4月曜 18:00～18:45
●月2回4,500円
●対象／小学生～
※三味線無料貸出あり!!(限定数)

講師 (公財)日本民謡協会 三味線認定教授 三代目 井上 成美



動画もチェック

三代目の三味線教室

～テレビでおなじみの及川先生指導～ スポーツウェルネス吹矢

上手な呼吸法を楽しくゲームをしながら身につけられます。体力に
自信が無い方でも自然と体作りができる、話題のスポーツです。

●毎週木曜 10:30～11:30
●月2回1,500円 / 月4回2,500円

講師 (一社)日本スポーツウェルネス吹矢協会上級公認指導員
及川 紀夫 / 青木 拓



講師 ワイン&チーズ講師/
ワインコーディネーター
福井 富士子

NEW! チーズと楽しむワイン塾

さまざまなワインやチーズを味わいながら
お気に入りのワインを見つけませんか?

●第3火曜(月1回)[昼コース]14:00～15:30
[夜コース]18:30～20:00

●前期:ワインとチーズの基礎知識(5回)
12,500円+材料費毎回2,000円

●後期:世界のワインの楽しみ方(6回)
15,000円+材料費毎回2,000円



NEW! 木彫りレッスン

アクセサリーや日常を彩る調度品など
木に癒されながら、どこにも売っていない
自分の作品を作ってみませんか?

●第2・4木曜13:30～15:30
●1レッスン2,500円 ●教材費別途

講師 木彫村の木会 代表 新井田 由加

