

秋期受講生募集中!



©トドック

※体験・講座受講は事前申込が必要です。ホームページまたはお電話でお申込みください。※各講座は定員になり次第締切とさせていただきます。(申込状況により中止となる場合があります。)*受講料は全て税込表示です。

POINT 1

コープのポイントが
たまる!

POINT 2

入会金なし!

POINT 3

各講座 見学可能!
(一部除く・要予約)

POINT 4

各講座 体験可能! 500円
(一部除く・要予約)

コープさっぽろ 神楽文化教室



教室HP



旭川市神楽4条5丁目1-22
コープさっぽろ神楽店



0166-63-8205

営業時間

月-土 10:00~20:50(電話受付~15:30)

秋のオススメ講座 PICK UP!

健康太極拳



ゆったりとした動きが新陳代謝を高めます。ゆるやかな動きに合わせた呼吸で心身をリラックスさせ、足腰を鍛え、筋力もアップし転倒防止効果も。

日時 [水] 10:30~12:00
講師 佐藤 米子
受講料 4,840円
●持ち物/バスタオル、飲み物

ピラティス&ストレッチ



期待される効果:筋力向上、リラクセス、姿勢改善、疼痛解消、運動不足解消、免疫向上。運動が苦手な方もお気軽にどうぞ!

日時 [木]・[金] 17:00~17:45、11:45~12:30
講師 LILI
受講料 5,060円
●持ち物/動きやすい服装

健康体操教室 りずむ♪



テキストに沿って、無理のない体操を楽しくやっています。皆さんも気軽に楽しく参加して、仲間と一緒に身も心も軽くしませんか?

日時 第1・第3[木] 10:00~12:00
講師 国沢 ひとみ・潮 京子
受講料 3,300円
●持ち物/動きやすい服装、タオル

ゆる☆スロ健康体操



有酸素運動、筋トレ、ストレッチをバランスよく取り入れて、日常生活に必要な体づくりをします。かちかちの体をゆっくり伸ばすストレッチ運動や、ステップ運動で軽く汗を流しましょう。

日時 [金] 10:30~11:30
講師 松本 匠叶
受講料 4,510円
●持ち物/フェイスタオル・動きやすい服装

まったり疲労回復ヨガ



体力も骨格も、筋力も身体の歪みも一人ひとり違います。しっかり全身をほぐしてから、個々にあった指導を行います。

日時 [木] 18:30~20:00
講師 金野 みゆき
受講料 5,060円
●持ち物/フェイスタオル・動きやすい服装

はじめてのハワイアンフラ



幅広い年齢の方にお勧めのハワイアンフラ!!少人数のレッスンで基礎からご指導いたします。この機会にフラを始めませんか?お子様連れOK!

日時 第2・3・4[月] (祝日休み) 10:00~11:00
講師 東倉 晴美
受講料 3,300円/月2回・4,500円/月3回
●持ち物/飲み物、タオル、パウスカート(お持ちであれば)

ミセスのタヒチアン



年齢に関係なく、タヒチアンのリズムで気持ちよく踊り、心も体もリフレッシュ!楽しみながら魅惑のメリハリボディがゲットできます!

日時 第1・2・4[木] (第3・祝日休み) 13:00~14:00
講師 東倉 晴美
受講料 1650円/月1回・3,300円/月2回・4,500円/月3回
●持ち物/飲み物、タオル、腰に巻くパレオ(お持ちであれば)

(ノウガクカンゼリウ) 能楽観世流 (ウタイ) (シマイ) 謡と仕舞の教室



世界無形遺産に認定され、世界にも認められる【能楽】の声を出す謡と、体を動かす仕舞を普段着で気軽に学べます。

日時 第3[火]
謡クラス10:00~11:00/仕舞クラス11:00~12:00
講師 永島 充
受講料 各クラス3,300円(教材費/謡本2,300円・扇8,200円)
●持ち物/筆記用具、足袋

大人の習字教室



初心者からベテランまで、自分のペースで学べます。物知りで明るく楽しい講師と、書を学びつつ色々なお話をすると気分爽快になります。週に1回、普段の生活から離れて楽しい時間を過ごしませんか?

日時 [木] 13:00~15:00 講師 戸波 芳翠
受講料 1,100円/月1回(教材費100円/月) 4,400円/月4回(教材費650円/月)
●持ち物/書道具

モザイクタイル教室



色鮮やかで小さなモザイクタイルを施して生活雑貨を制作します。世界に一つのオリジナル作品作りを楽しみましょう!

日時 第1・3[木] 10:15~12:15
講師 中村 あきこ
受講料 3,050円(教材費1,200円~2,000円)
●持ち物/紙コップまたは牛乳パック・ウェットティッシュ・ピンセット

オーストラリアン・プリザーブド・ワイルドフラワー



・9月27日(火)つるして楽しめるフラワーボールバスケット
・10月25日(火)オーストラリアから入荷したのプリザーブド・ワイルドフラワーでアレンジメント
・11月29日(火)※11月のみ第5週目 プリザーブド・ワイルドフラワーでクリスマスリースを制作

日時 第4[火] 10:00~12:00/13:30~15:30
講師 渡邊 玲子
受講料 2,145円(教材費2,800円~)
●持ち物/花ばさみ(お持ちでない方は割引価格で販売致します)・お花を持ち帰る用の袋

彩り字手紙 祥の会



漢字一文字を顔彩で書き、一言添えた彩りのあるハガキを作ります。季節に合わせたハガキ、クリスマスカード、年賀状など、手書きのお便りは心に響きます。一緒に楽しく書きましょう!

日時 第2・4[金] 10:30~12:00
講師 古川 祥蓮
受講料 3,300円(教材費初回2,090円、コピー代毎月50円)

講座一覧

音楽・うた

講座名	日時	講師	月謝
はじめてのウクレレ	第2・4〔水〕 13:00～15:00	皆川 豊	2,200円 (月2回)
やさしいギター	〔水〕 18:30～20:30	斉藤 治道	5,060円 (月4回)
楽しいカラオケ	第2・4〔月〕 13:30～15:30	中沢 広志	3,630円 (月2回)

健康・運動

講座名	日時	講師	月謝
まったり疲労回復ヨガ	〔木〕 18:30～20:00	金野 みゆき	5,060円 (月4回)
リラックス・ヨガ	〔火〕 18:30～20:00		5,060円 (月4回)
ゆる☆スロ 健康体操	〔金〕 10:30～11:30	松本 匠叶	4,510円 (月4回)
健康体操教室「りずむ♪」	第1・3〔木〕 10:00～12:00	国沢 ひとみ 潮 京子	3,300円 (月2回)
ピラティス&ストレッチ	〔木〕 17:00～17:45 〔金〕 11:45～12:30	LILI	5,060円 (月4回)
顔ヨガで楽しく若返る講座	第2・4〔月〕 10:00～10:45	なかの よしこ	3,630円 (月2回)
簡単!お腹ひきしめヨガ	第2・4〔月〕 11:15～12:00		2,530円 (月2回)
背骨コンディショニング	〔水〕 14:00～15:00	KANAKO	2,750円 (月2回) 5,060円 (月4回)
健康太極拳	〔水〕 10:30～12:00	佐藤 米子	4,840円 (月4回)

工芸

講座名	日時	講師	月謝
モザイクタイル教室	第1・3〔木〕 10:15～12:15	中村 あきこ	3,050円 (月2回) 別
押し花・押し花UVレジン Jewelアクセサリー	第1・3〔水〕 10:30～12:30	清野 知美	2,365円 (月1回) 別 4,730円 (月2回) 別
トールペインティング	第1・3〔水〕 10:15～12:15	大崎 実千代	3,960円 (月2回) 別

ジュニア講座

講座名	日時	講師	月謝
子供ペン習字	〔火〕 14:30～17:00	酒井 麗水	3,410円 (月4回) 別
Jr.ジャズパレエ	〔土〕 14:30～15:30 15:30～17:00	行貞 悦子	5,060円 (月4回)
Jr.モダンパレエ	〔火〕 15:30～16:30 16:30～18:00	石脇 愛弓	5,060円 (月4回)
子供空手道	〔水〕 18:30～20:00	芦田 芳朗	4,840円 (月4回)
学生書道	〔木〕 16:00～18:30	古川 祥蓮	4,015円 (月3回) 別
オールイングリッシュの METS英会話 キッズクラス	〔水〕 15:00～15:50(幼児) 16:00～16:55(小1・2) 17:00～17:55(小3・4) 18:00～18:55(小5・6)	METS 専任講師	7,095円 (年44回)
オールイングリッシュの METS英会話 中学生クラス	〔水〕 19:00～19:55		8,195円 (年44回)
はじめてのストリートダンス	〔木〕 16:00～16:50	LILI	5,060円 (月4回)

手芸

講座名	日時	講師	月謝
洋裁&着物リフォーム	〔火〕・〔金〕 10:00～12:00	武田 礼子	5,445円 (月3回)
パッチワーク小物	第2・4〔水〕 10:15～12:15	盛安 美幸	3,080円 (月2回)
“むらむら”の かぎ針・棒針・ タティングレース講座	第1・3〔水〕 13:00～15:00	武田 朝子	1,490円 (月1回) 2,970円 (月2回)

書道・ペン字

講座名	日時	講師	月謝
大人の習字教室	〔木〕 13:00～15:00	戸波 芳翠	1,100円 (月1回) 別 4,400円 (月4回) 別
初歩の実用書道	〔金〕 13:00～15:00	馬場 松峰	4,510円 (月4回)
彩り字手紙 祥の会	第2・4〔金〕 10:30～12:00	古川 祥蓮	3,300円 (月2回) 別

ダンス・舞踊

講座名	日時	講師	月謝
はじめてのハワイアンフラ	第2・3・4〔月〕 (祝日休み) 10:00～11:00		3,300円 (月2回) 4,500円 (月3回)
大人女子のハワイアンフラ	第2・3・4〔月〕 (祝日休み) 11:00～12:00	東倉 晴美	3,300円 (月2回) 4,500円 (月3回) 1,650円 (月1回)
はじめてのタヒチアン	第1・2・4〔木〕 (第3・祝日休み) 20:00～21:00		3,300円 (月2回) 4,500円 (月3回) 1,650円 (月1回)
ミセスのタヒチアン	第1・2・4〔木〕 (第3・祝日休み) 13:00～14:00		3,300円 (月2回) 4,500円 (月3回)
社交ダンス	〔火〕 13:00～14:30	橋本 真理子	4,510円 (月4回)
タップダンス 基礎コース	第1・3〔金〕 19:30～20:30		3,080円 (月2回)
タップダンス 中級コース	第2・4〔金〕 19:30～20:50		3,080円 (月2回)
能楽観世流 (ノウガクカンゼリユウ) 謡(ウタイ)と 仕舞(シマイ)の教室	第3〔火〕 謡クラス 10:00～11:00 仕舞クラス 11:00～12:00	永島 充	各クラス 3,300円 (月1回)

実用・料理

講座名	日時	講師	月謝
装道礼法きもの学院 礼法きもの教室	第1・2・3〔火〕 13:00～15:00	坂田 紗登美	4,455円 (月3回) 別

趣味

講座名	日時	講師	月謝
こころとからだの 若さを保つための アロマテラピー教室	第1〔火〕 10:30～12:00	中村 知子	1,815円 (月1回) 別

お茶・お花

講座名	日時	講師	月謝
小原流いけ花教室	第1・3〔土〕 13:00～16:00	長内 則子	2,750円 (月2回) 別
オーストラリアン・ プリザーブド ワイルドフラワー	第4〔火〕 10:00～12:00 13:30～15:30	渡邊 玲子	2,145円 (月1回) 別

急募!

講師 募集中!

こんな講座の講師を募集しています!

◎ 絵・絵画講座 ◎ 教養講座 ◎ 語学講座

ご応募は
ホームページから

※ 別は別途教材費がかかります。

皆様に安心して受講いただくためのコープさっぽろ文化教室の取り組み

右記は取り組みの一例です。ご理解とご協力をお願いいたします。

マスクの着用

手指の消毒

教室の換気

密を避ける

詳しくはこちらから
ご確認ください

各コース体験・見学できます。(一部除く) 詳しくはお問合せください。(要予約)

※受講料・体験料・教材費等は全て税込表示です

コープ文化教室のホームページはこちら!

コープ文化教室は組合員のための文化教室です。(コープさっぽろの組合員になってください)

コープのポイントは、1年間(3月26日～翌2月26日引落)の受講料に対し、年1回(3月25日)にポイントが加算されます。※お客様のご都合による欠席の場合、原則、受講料・教材費などの返金は控えてさせていただきます。定員に満たない場合、講座が開講できないこともございます。※表示以外にも教材費がかかる場合があります。スポーツ系の講座で受講中にケガなどの恐れがある講座に参加の方はコープ共済またはスポーツ障害保険に加入されることをお勧めします。※写真の一部はイメージです。※一日講座、定期講座の受講料お支払いは、SMBCファイナンスサービス口座振替となります。詳しくはフロント、ホームページでご確認ください。

お問合せ・申し込みは

神楽文化教室

0166-63-8205

会員特典

大丸藤井セントラル、カナリヤ、アークオアシス
大麻店にて10%OFFの特典がうけられます。