

2023年度 秋冬版

習いごとを始めるなら コープさっぽろ文化教室

受講生募集中



文化教室でも
コープさっぽろの
ポイントが毎月
貯まる・使える!
詳しくは裏面へ

500円または
無料で
体験できる!
(要予約・一部除く)

入会金 無料

*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。

コープさっぽろ **ルーシー文化教室** ☎ **011-851-8760**

札幌市白石区栄通18丁目5-35コープさっぽろルーシー本館3階

営業時間 月・金 10:00~21:00(電話受付~19:00)
土 10:00~16:00(電話受付~15:00)

駐車場 2時間半無料

教室HP

秋・冬のオススメ講座

季節の華アレンジメント

季節のイベントなどを中心に歴史や意味など、生花を通して楽しくレッスン。基本をしっかり覚えて、イベントなどでその応用を。

日時 第2・4(火) 18:00~20:00(内90分)
第2・4(金) 10:00~14:30(内90分)

講師 小島 忍

● 教材費/2,000円~2,500円
● 持ち物/花ばさみ
● 体験/随時(500円)

月謝 4,180円/月2回

はじめての色えんぴつ画

絵を描くのが初めての方でも楽しく気軽に始められます。

日時 第1・3(火) 13:00~15:00

講師 田中 茂基

月謝 3,630円/月2回

● 教材費/300円 ● 持ち物/筆記用具 ● 体験/随時(無料)

韓国の針仕事 ポジャギ教室 (初級・中級)

ステンドグラスのような色合いの韓国伝統手芸を楽しむ学んでみませんか。

日時 第3(木) 13:00~15:00

講師 李和優

月謝 初級1,815円/月1回 中級2,365円/月1回

● 教材費/1,000~5,000円 ● 体験/随時(500円) ● 教材費(600円)
● 持ち物/布用ハサミ・待ち針・カッターマット・定規・チャコペン・ヘラ

男性限定 健康体操ヨーガ

お身体の柔軟性や体力は皆それぞれです。ご自身なりに呼吸と心身を感じながら健やかな生活を目指して整えていきましょう。

日時 第1・2・3(火) 10:30~11:30

講師 安藤 千枝子

● 持ち物/ヨガマット・飲料水・タオル
● 体験/随時(500円)

月謝 4,884円/月3回

POPPILATES (ポップピラティス)

洋楽に合わせて、ピラティス・筋トレ・有酸素運動などを組み合わせたトータルボディワークアウト!
キツイけど楽しい!ハマるはず!

日時 第1・2・3(水) 10:00~11:00

講師 YUNA(ユナ)

● 持ち物/ヨガマット・飲料水・タオル
● 体験/随時(500円)

月謝 4,950円/月3回

REEJAM (リージャム)

エアロビクスとHIPHOPを組み合わせたダンスプログラム。
リズム感を身に付けて、基礎的な動きを楽しくながら習得できます。

日時 第1・2・3(火) 14:00~15:00

講師 SAKI(サキ)

● 持ち物/室内履き・飲料水・タオル
● 体験/随時(無料)

月謝 3,960円/月3回

クラフトバンドとPPバンド

初めての方も楽しく作れ、色や大きさは自宅のインテリアに合わせたオリジナルも作れます。テープの持込みもできます。

日時 第1・3(木) 10:00~12:00

講師 阿部 弘子

● 教材費/1,500円~ ● 体験/随時(500円) ● 教材費(1,000円)
● 持ち物/定規・ハサミ・洗濯ばさみ・筆記用具他

月謝 3,630円/月2回

アイヌ伝統刺繍

アイヌ文様は魔除けの文様です。タペストリーや小物等、いろいろな作品を製作します。

日時 第3(火) 13:00~16:00

講師 石井 美香

● 教材費/1,500円~ ● 体験/随時(500円) ● 教材費(500円)
● 持ち物/裁縫道具・チャコペン・ペーパー・定規・セロファン

月謝 4,565円/月1回

~爪を傷つけない~ はじめてのジェルネイル

爪に優しい医療用の剥がせるベースジェルシートで安心にセルフネイルを楽しみましょう!基礎からアートまでしっかり学べます!

説明会9/30(土) 10:00~11:30

日時 第2・4(土) 10:00~12:00

講師 JUNCO

● 教材費/初回16,800円

月謝 5,280円/月2回

中国語入門

中国語をゼロから学べる講座です。難しい発音がきれいな発音になるように一つ一つ丁寧に教えます。中国語を楽しく学びましょう。

日時 第1・3(金) 10:00~11:00

講師 奇 英花

● 教材費/テキスト代実費
● 持ち物/筆記用具 ● 体験/随時(500円)

月謝 3,740円/月2回

陶芸 自分時間で器作りを!

陶芸の基本的知識や技術を丁寧に指導致します。初心者から経験者まで、皆で器作りを楽しみましょう。

日時 [水] 10:00~12:00

講師 円山工房専任講師

● 教材費/初回4,400円(粘土代別)
● 持ち物/エプロン・道具セット
● 体験/随時(500円) ● 教材費(1,500円)

月謝 4,180円/月2回
5,610円/月4回

社交ダンス (初級)

背筋を伸ばした華やかで美しい社交ダンスを簡単なステップから楽しく始めます。キラキラした自分を見つけてみませんか?

日時 第1・2・3(水) 10:00~11:00

講師 湯澤 千秋

● 持ち物/室内履き(靴不可)
● 体験/随時可(500円)

月謝 4,290円/月3回

ジャイロキネシス (きのう改善 いすヨガ)

椅子に座り姿勢を整わせ背骨にアプローチし、代謝を活性化させる。ヨガorピラティスバリエの要素が入り、呼吸を意識して脂肪燃焼させます。

体験会 9/11(月)

日時 第1・2・3(月) 13:00~14:00

講師 SACHI

● 持ち物/室内履き・タオル・飲料水
● 体験/随時(500円)

月謝 3,795円/月3回

姿勢がよくなる ストレッチボール

肩こり・腰痛・猫背気味で姿勢が気になりませんか?ボールの上で力を抜いて体を動かして、代謝を活性化させる。あなたの体を整え、健康的な体へ導きます。

体験会 9/19(火)

日時 第1・3(火) 10:30~11:30

講師 EMI

● 持ち物/飲料水・タオル ● 体験/随時(500円)

月謝 3,520円/月2回

クラシックバレエ キッズ

初心者の方も安心して受講できます。バレエレッスンをしながら美しい姿勢やけがをしにくい身体を目指します。

体験会 9/13(水)

日時 第1・2・3(水) 14:00~16:00

講師 大箭 一伸

● 教材費/コピー代実費 ● 体験/随時(無料)
● 持ち物/あればギター

月謝 4,950円/月3回

秋のカルチャーフェスタ開催

カルチャーフェスタとは、受講生の日頃の成果を発表する機会です。期間中はステージ発表・作品展示が行われますのでぜひ札幌市民交流プラザにお立ち寄りください。
*カルチャーフェスタへの参加有無は講座により異なります。

日程のご案内

ステージ発表 9/5(火)・9/6(水)・9/8(金)

展示 10/16(月)~10/18(水)
10/21(土)~10/23(月)

場所 札幌市民交流プラザ
札幌市東区南一条1丁目1番1号(ステージ発表)
札幌文化芸術交流センター-SCARTS(展示)

詳しくは文化教室ホームページをご覧ください

ベビー 立ってから

<1歳~3歳対象>五感と全身を使い、リズムに合わせて楽しく体を動かしながら、運動神経やリズム感を養います。

日時 [水] 16:00~16:45

講師 瑞枝

月謝 4,400円/月4回

● 6か月~1歳対象のねんね・はいはいクラスもあります。
● 体験/随時(無料)

GIRLS HIPHOP 初級

HIPHOPをベースに女性らしい動きを取り入れて魅せるダンス。力強い振り付けの中にも可愛らしさやセクシーさも出せるので特に女性に人気のジャンルです!

日時 [金] 16:15~17:15

講師 AYUMI

月謝 6,600円/月4回 ● 体験/随時(無料)

JAZZ 初級

ジャズの基礎に必要な体づくりはもちろん、正しいストレッチの仕方や体の使い方も身につけることができます。伸びやかに楽しく、曲に合わせて踊れるようになりますよ!

日時 [火] 19:45~20:45

講師 詩乃

月謝 6,600円/月4回 ● 体験/随時(無料)

HIPHOP 入門

アップ、ダウンのリズムを取りながら、さまざまな種類のステップを組み合わせて踊ります。

日時 [土] 13:00~14:00

講師 YUTA

月謝 6,600円/月4回 ● 体験/随時(無料)

コープさっぽろ コープキッチンスタジオルーシー

札幌市白石区栄通18丁目5-35 ☎ **011-857-1660**

コープさっぽろルーシー本館3階

営業時間 月・金 10:00~16:00 (電話受付~16:00)

駐車場 2時間半無料

教室HP

インスタグラム

秋・冬のオススメ講座

放課後キッチン

今日の夕食に添える一品を自分で作るよ!作った料理はお持ち帰り。家族に味わってもらえます。

日時 ①第2(火) ②第4(火) 16:30~18:00

講師 荒木 奈々果 キッチンスタジオ専属講師

月謝 1,870円/月1回 ● 教材費/770円

美味しく学ぶ ナチュラルチーズの会

奥深いチーズの世界と一緒に楽しみませんか?飲み物や食材とのマッチングなど身近なチーズの楽しみ方をお伝えします。

日時 第4(水) 13:30~15:00

講師 菅島 さと子 チーズプロフェッショナル

月謝 2,200円/月1回 ● 体験/随時(3,700円)
● 教材費/1,500円 ● アルコール提供は別途実費

「雑穀のある暮らし」始めませんか?

つぶつぶ料理と一緒に食べるだけで心も体も元気に!デモンstrーションと試食のレッスンです。

日時 第2(月) 10:30~12:30

講師 笹島 琴寿 つぶつぶ料理コーチ

● 教材費/2,500円
● 体験/随時(4,500円)

月謝 2,000円/月1回

親子で初めてのアイシングクッキー

親子で楽しくアイシングクッキー体験!ハロウィンクッキーを作りましょう。

日時 10/21(土) 10:30~12:30

講師 佐藤 玲子 日本サロネーゼ協会認定講師

● 教材費/990円

月謝 1,980円

STUDIO MA'AMの かんたんおうちパン

手ごねで作るかんたんおうちパン!マロンロール、カボチャキャラメルパン、枝豆チーズ&コーンパン、ごままつまロール、カンパニニユもを作ります。

日時 第4(金) ①10:00~12:30 ②13:30~16:00

講師 銀杏 恵美 STUDIO MA'AM代表

月謝 2,750円/月1回 ● 教材費/770円

ヴィーガンで身体に優しい ナチュラルスイーツ講座

動物性の材料は使わずに身体に優しい美味しいお菓子を作りましょう。10月レモン蒸しケーキ、11月チョコレモンズコン、12月バナナの巻き込みタルトを作ります。

日時 第1(金) 10:30~12:30

講師 松岡 佳織 ナチュラルスイーツマスター

● 教材費/1,100円

月謝 1,650円/月1回

米粉パン&スイーツ講座

身体に優しく魅力満載の米粉100%のレシピで、10月ごぼうのパウンドケーキ、11月米粉のピザ、12月クリスマスタルト(土台)を作ります。楽しい試食タイム付き!

日時 ①第3(木) ②第4(月) 10:00~12:00

講師 仙石 智衣 自宅カフェmormor代表

● 教材費/1,320円

月謝 2,530円/月1回

簡単ちぎりパンto「美 beauty」[食べゴロ] スープLESSON

ひみつのタネで時短&翌日もふわふわちぎりパンと身体が喜ぶゴロゴロスープで自分磨きのレッスンを始めましょう!

日時 第1(月) ①10:00~12:30 ②13:30~16:00

講師 石綿 仁美 調理師

● 教材費/2,750円
● 体験/随時(4,730円)

月謝 1,980円/月1回

暮らしのアトリエ presents 「韓国ごはん」

料理で旅をしませんか?中央区双子山の人気自宅料理教室「暮らしのアトリエ」レッスンです。10月は韓国料理をご紹介します。

日時 10/7(土) 11:00~13:30

講師 上野 愛 暮らしのアトリエ主宰

● 教材費/1,430円

月謝 2,200円

華やかおうちカフェスイーツ

一瞬で映える!見た目にも美味しいスイーツレッスン。
おうちでカフェ気分を味わいましょう!ティータイム付き!

日時 第2(水) 13:00~15:00

講師 中野 明 キッチンスタジオ専属講師

● 教材費/1,430円
● 体験/随時(3,080円)

月謝 1,650円/月1回

健康長寿食 レッスン

いつまでも健康でいられるカラダ作りを食から始めましょう!管理栄養士がやさしい調理で美味しくバランスの取れたメニューを提案します。

日時 第4(木) 11:00~13:00

講師 荒木 奈々果 キッチンスタジオ専属講師

● 教材費/990円
● 体験/随時(2,640円)

月謝 1,650円/月1回

お家で作る華やかごはん

旬の食材を使って食卓を華やかに彩り、美しく作れるポイントと料理の基礎をお伝えします。献立4品のレッスンです。

日時 第2(金) 10:30~13:00

講師 坂本 美知枝 札幌ホームクッキング主宰

● 教材費/1,980円
● 体験/随時(3,960円)

月謝 1,980円/月1回

主催:北海道 テーブルワインの楽しみ方

毎日の食卓 定員/各回16名限定でのワイン (先着順)

楽しみ方や北海道ワインの特徴、食事との合わせ方をわかりやすく解説します。北海道ワインの試飲付き

日時 11/5(日) ①10:30~12:00 ②13:30~15:00

講師 阿部 真久 NPO法人ワインクラスター 北海道シニアムリエ

● 教材費/2,200円

月謝 990円

李さんの食べてきれいになる 美腸キムチ講座

韓国産の唐辛子を使い、色も香りもワンランク上の白菜キムチとヤンニョム作りを体験いただきます。白菜キムチ500g、ヤンニョム200g持ち帰り

日時 12/12(火) 10:30~12:00

講師 李 和優 キムチ専門店ボジャギ代表

● 教材費/2,200円

月謝 2,200円

お魚捌き隊~鮭をさばいて料理してみよう!~

旬の鮭をさばいてお料理してみませんか?初心者さんも安心!コープさっぽろお魚の厂(水産部)が丁寧に指導します!鮭を使った料理の提案と試食あり。捌いた鮭はお持ち帰りいただけます。

日時 10/3(火) 16:00~18:00

講師 コープさっぽろ水産部・キッチンスタジオ専属講師

● 教材費/3,300円

月謝 1,650円

モウイサーモン ハロウィン親子料理教室

親子でモウイサーモンを使ったハロウィン料理を作りませんか?(メニュー)サーモンのキャンディー寿司・ジャックオーランタン他

日時 10/22(日) ①10:30~12:00 ②13:30~15:00

講師 モウイサーモン社員・キッチンスタジオ専属講師

● 定員/各回8組 4歳以上

月謝 500円

