

2024 春・夏
SPRING
SUMMER

つなぐ
COOP
SAPPORO

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

入会金 **無料**

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)



※文化教室は組合員のための教室です。ご利用にはコープさっぽろの組合員加入が必要です。※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。※定員になり次第締切とさせていただきます。定員に満たない場合等、講座を延期・中止することがあります。

春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 4/4(木)~4/6(土)
展示 4/4(木)~4/9(火)
場所 札幌市民交流プラザ
ステージ発表:3階クリエイティブスタジオ、展示:SCARTS モール A・B・C

詳しくは文化教室ホームページをご覧ください

コープさっぽろ しんどう文化教室 011-788-9340

札幌市東区伏古11条3丁目1-45 コープさっぽろ新道店2階
営業時間 月-金 10:00~19:00(電話受付~18:30) 駐車場無料 教室HP

ジュニア講座 新しい事にチャレンジ!

月 カワイピアノ・たくゆうそろばん
クラシックバレエ

火 カワイピアノ・体育教室
K-POP・JAZZ DANCE

水 カワイピアノ・カワイ英語・ヒップホップ
たくゆうそろばん

木 将棋教室・チアダンス

金 書峰社・空手教室

土 K-POP

詳細は裏面をご確認ください

バレエストレッチ 体験日 3/25(月) 4/8月スタート

あきらめていたカラダの硬さがほぐれる! 筋力の衰え防止・転倒防止・姿勢改善。

日時 月 13:15~14:15 (月3回/不定期)
講師 港谷 昌美 月謝 4,180円

リンパデトックスヨガ 体験日 4/22(月) 3ヵ月コース

体の不調をヨガでスッキリ!冷ややむくみ、運動不足で滞ったリンパの流れを促し、老廃物の排出と免疫力のアップを目指しましょう。

日時 第2・4[月] 10:30~11:30
講師 佐藤 真妃 月謝 2,750円
●5月・6月・7月/3ヶ月コース

ハワイアンフラ 体験日 3/26(火) 4/2月スタート

新しく開講する講座なのでスタートは一緒!フラのこころ良い音楽に合わせて踊り、心身共にリフレッシュしましょう。

日時 第1・2・3[火] 10:00~11:20
講師 浅水 千穂子 月謝 4,290円

初心者向け やさしいピラティス 体験日 3/21(木) 4/4月スタート

呼吸と共にやさしい動きをゆっくりと行います。初心者の方も経験ありの方もマイペースでできるレッスンです。

日時 第1・2・3[木] 13:00~14:00
講師 山内 絵美 月謝 3,795円

ハングル基本の「キ」 体験日 3/29(金) 4/5月スタート

ハングルの読み書きから基礎的な文法表現を使った会話まで、しっかり楽しく学べるクラスです。

日時 第1・3[金] 17:30~18:20
講師 高野 康夫 月謝 4,950円

想いを伝える 伝筆® 体験日 3/21(木) 4/18月スタート

2種類の伝筆見本を真似て書いていきます。カレンダーひと月分とハガキ1枚を完成させます。

日時 第3[木] 10:30~12:00
講師 中澤 友絵 月謝 2,365円 ●教材費/別途

コープさっぽろ 元町文化教室

札幌市東区北21条東16丁目2-12 コープさっぽろ元町店2階

011-788-5177

営業時間 月-金 10:00~19:00 (電話受付~18:30)

教室HP



駐車場 3時間無料

ハングル基本の「キ」 体験日 3/25(月) 4/1月スタート

ハングルの読み書きから基礎的な文法表現を使った会話まで、しっかり楽しく学べるクラスです。

日時 第1・2・3[月] 19:00~20:00
講師 高野 康夫 月謝 5,610円

旅行de韓国GO! 体験日 4/2(火) 4/16火スタート

ハングルが読めなくても楽しめる授業です。ローマ字ルビ付きの講師自作教材でフレーズをしっかり学びましょう。

日時 第1・3[火] 18:45~19:35
講師 高野 康夫 月謝 4,180円

将棋教室 体験日 3/20(水) 4/3水スタート

将棋は奥が深く面白ゲームです。続けることで脳トレにもなります。親切・丁寧に指導します。

日時 第1・3[水] 10:30~12:00
講師 鬼丸 紀 月謝 3,300円

らくらく太極拳 体験日 3/26(火) 4/2月スタート

少ない力で大きな威力を生み出す太極拳は「動く禅」とも言われます。動きの美しさより感覚を重視した動きを力を入れて行きます。

日時 [火] 13:00~14:30
講師 鈴木 祥弘 月謝 4,840円

さとう式リンパケア 体験日 3/19(火) 4/2月スタート

筋肉をゆるめリンパを巡らせ肩凝り・腰痛・歪み改善。免疫力UP! 小顔効果も!

日時 第1・3[火] 10:30~11:30
講師 さとう かつな 月謝 3,630円

リストラティブヨガ 体験日 3/27(水) 4/10水スタート

常に働き続けている脳や目、疲れのたまった体を緩ませ、張りつめていた神経を休ませる疲労回復ヨガです。

日時 第2・4[水] 14:15~15:15
講師 ちかぞえ かずみ 月謝 3,960円

ベーシックヨガ 体験日 3/21(木) 4/4月スタート

ヨガでリラックスしながら土台となる下半身・脚や腰、骨盤の血流を良くし、むくみ・老廃物を除去し新陳代謝を促します。

日時 第1・2・3[木] 11:00~12:00
講師 宮下 尚子 月謝 4,290円

初心者も安心 筋膜リリース・体幹ピラティス 体験日 3/22(金) 4/12金スタート

姿勢を変えるだけで若々しく美しくなれます。背中・背中の筋肉を鍛え、インナーマッスルを強化していきましょう。

日時 第2・4[金] 10:30~11:45
講師 大嶋 智恵子 月謝 3,630円

夜のリフレッシュフラ 体験日 3/28(木) 4/11木スタート

初心者大歓迎!! フラの心地よい音楽に合わせて踊り、心身共にリフレッシュしましょう。

日時 第2・4[木] 19:00~20:20
講師 浅水 千穂子 月謝 3,300円

春の1DAY講座

梅づくり 定員各10名 1DAY

南高梅を使い、誰でも簡単に出来る失敗しない梅干し作りです。



日時 しんどう文化教室 6/24[月] 10:30~12:30
元町文化教室 6/25[火] 10:30~12:30
講師 阿部 由美子(葉々倶楽部)
受講料 各2,365円 ●教材費/1,650円(梅1kg)

季節を彩る プリザーブドフラワー

季節に合わせたプリザーブドフラワーのアレンジをお好きな色の花を選んで作ります。



日時 第4[水] 10:00~12:00
講師 滝口 由佳 月謝 1,815円 ●教材費/別途

3月は「仏花」をつくりまします。
日時 3/27[水] 10:00~12:00
講師 滝口 由佳 月謝 1,815円 ●教材費/2,600円

ジュニアバレエ

エンジェルクラス(4歳~小1) 4/13土スタート

ダンスの基礎はクラシックバレエです。リズム感・美しい姿・柔軟性・協調性が身に付き体幹も鍛えられます。

日時 [土] 10:00~10:50 (月3回/不定期)
講師 港谷 昌美 月謝 4,400円

ジュニアクラス(小2~小6)

バレエの基礎を身に付けながら、芸術性や情操を養い、自己表現できるように丁寧に指導していきます。

日時 [土] 11:00~12:15 (月3回/不定期)
講師 港谷 昌美 月謝 5,500円

しんどう文化教室

音楽・うた

講座名	日時	講師	月謝
オカリナ 初級 NEW	第2・4[木] 10:00~11:00	国分 友美	3,630円 (月2回)
オカリナ 中級	第2・4[木] 11:00~12:30		4,180円 (月2回)
楽しいウクレレ ソロ&合奏入門	第1・3[金] 16:00~17:00	辻林 圭	3,630円 (月2回)
	[月] 15:00~		6,050円 (年間22回)
カワイ大人ピアノ	[火] 14:30~	カワイ 専任講師	6,050円 (年間22回)
	[水] 13:30~		6,050円 (年間22回)
生活の中に音楽を♪ 楽しいウクレレ教室 (グループレッスン)	第1・3[木] 14:00~15:25	大箭 一伸	3,080円 (月2回)
生活の中に音楽を♪ 楽しいウクレレ教室 (個人レッスン)	第1・3[木] 15:30~16:35		3,520円 (月2回)

書道・ペン字

講座名	日時	講師	月謝
春壮総合書道教室・彩り字手紙	第1・3[水] 12:15~14:45	清野 春荘	3,630円 (月2回)
想いを伝える伝筆* NEW	第3[木] 10:30~12:00	中澤 友絵	2,365円 (月1回)

健康・運動

講座名	日時	講師	月謝
さとう式リンパケア	第2・4[金] 10:30~11:30	さとう かづな	3,630円 (月2回)
ストレッチヨーガ	[木] 10:30~12:00	隅廣 たけ子	5,060円 (月4回)
クラシックバレエ (ストレッチ&バレエ)	[木] 10:00~11:30	港谷 昌美	6,930円 (月4回)
筋膜コンディショニング	[金] 15:00~16:30	後藤 拓磨	5,610円 (月4回)
初心者も安心 筋膜リリース・体幹ピラティス	第1・3[水] 10:30~11:45	大嶋 智恵子	3,630円 (月2回)
初心者向け やさしいピラティス NEW	第1・2・3[木] 13:00~14:00	山内 絵美	3,795円 (月3回)
クラシックバレエ	第2・4[月] 13:15~14:45	港谷 昌美	3,465円 (月2回)
バレエストレッチ NEW	[月] (不定期) 13:15~14:15		4,180円 (月3回)

工芸

講座名	日時	講師	月謝
スタンドグラス	第1・3[水] 10:00~12:00	奈良 美代子	3,630円 (月2回)

ダンス・舞踊

講座名	日時	講師	月謝
ZUMBA*	[火] 10:00~11:00	ひない すみえ	5,060円 (月4回)
楽しくステップ ディスコダンス教室	第2・4[金] 13:00~14:00	高島 保	2,530円 (月2回)
K-POP DANCE	[火] 19:15~20:15		5,060円 (月4回)
K-POP DANCE(初級)	[土] 11:10~12:10	Chihir0	5,060円 (月4回)
K-POP DANCE(中学生以上) 大人クラス	[土] 12:30~13:30		5,060円 (月4回)
BASIC JAZZ DANCE	[火] 18:00~19:00		5,610円 (月4回)
ハワイアンフラ	第1・2・3[火] 10:00~11:20	浅水 千穂子	4,290円 (月3回)

趣味・語学

講座名	日時	講師	月謝
大人ののための折り紙	第1・3[火] 13:00~15:00	濱名 寿美子	3,520円 (月2回)
はじめての レディースマージャン	第2・4[水] 13:30~15:30	新谷 秀隆	2,970円 (月2回)
レディースマージャン	第1・3[水] 13:30~15:30		2,970円 (月2回)
女性のための 楽しい健康マージャン教室	[火] (不定期) 10:00~12:30	阿部 徹男	4,830円 (月3回)
季節を彩る プリザーブドフラワー	第3[木] 10:00~12:00	滝口 由香	1,815円 (月1回)
ハングル基本の「キ」 NEW	第1・3[金] 17:30~18:20	高野 康夫	4,950円 (月2回)
金曜日の韓国語	第1・3[金] 18:30~19:30		3,850円 (月2回)

ジュニア 書道・ペン字講座

講座名	日時	講師	月謝
書峰社書道 幼児(30分)	[金] 14:00~14:30		2,310円 (月4回)
書峰社書道 幼児(60分)	[金] 14:00~15:00	書峰社書道 専任講師	3,960円 (月4回)
書峰社書道 学童	[金] 14:30~19:00		5,830円 (月4回)
書峰社書道 学生(高校生以上)	[金] 14:30~19:00		6,050円 (月4回)

ジュニア 趣味・教養講座

講座名	日時	講師	月謝
たくゆう そろばん教室	[月] 15:00~18:00		3,850円 (月4回)
	[水] 15:00~18:00	たくゆう 専任講師	3,850円 (月4回)
	[月][水] 15:00~18:00		5,500円 (月8回)
こども将棋教室	第1・2・3[木] 16:00~18:00	鬼丸 紀	3,795円 (月3回)
秋山絵画教室 (ジュニアクラス) キャンセル待ち	第1・3[火] 16:00~17:30	秋山 久美子	3,630円 (月2回)
カワイ子供英語／幼児コース	[水] 16:00~		6,050円 (年間40回)
カワイ子供英語／小学生コース	[水] 16:40~	カワイ 専任講師	6,050円 (年間40回)
カワイ子供英語／中学生コース	[水] 16:40~		6,600円 (年間40回)

ジュニア 音楽講座

講座名	日時	講師	月謝
カワイピアノ プライベートレッスン(月)	[月] 15:00~		7,700円~ (年間40回)
カワイピアノ プライベートレッスン(火)	[火] 15:00~	カワイ 専任講師	7,700円~ (年間40回)
カワイピアノ プライベートレッスン(水)	[水] 15:00~		7,700円~ (年間40回)

ジュニア ダンス・舞踏・運動

講座名	日時	講師	月謝
キッズチアダンス (入門クラス)	[木] 16:30~17:30		5,060円 (月4回)
キッズチアダンス (初級クラス)	[木] 17:30~18:30	kid's cheer dance Bunney 指導員	5,060円 (月4回)
キッズチアダンス (中級クラス)	[木] 18:30~19:30		5,060円 (月4回)
キッズチアダンス (上級クラス)	[木] 18:30~19:30		5,060円 (月4回)
こども空手教室	[金] 17:00~18:00	後藤 拓磨	5,610円 (月4回)
ジュニアクラシックバレエ ベビー	[月] 16:30~17:20		4,840円 (月4回)
ジュニアクラシックバレエ 児童B	[月] 17:30~18:30	山谷 玲	5,060円 (月4回)
ジュニアクラシックバレエ 児童A	[月] 17:30~19:50		5,610円 (月4回)
ヒップホップダンス 入門	[水] 16:00~16:50		4,400円 (月4回)
ヒップホップダンス 初級	[水] 17:00~18:00	MARIN	4,950円 (月4回)
ヒップホップダンス 中級	[水] 18:10~19:10		5,500円 (月4回)
	[火] 19:15~20:15		5,060円 (月4回)
K-POP DANCE (ジュニア)	[土] 10:00~11:00	Chihir0	5,060円 (月4回)
BASIC JAZZ DANCE	[火] 18:00~19:00	Chihir0	5,610円 (月4回)
体育教室(幼児)	[水] 15:00~16:00	植村 唱志	5,610円 (月3回)
体育教室(小学生)	[木] 16:30~17:30		5,610円 (月3回)

元町文化教室

ダンス・健康・運動

講座名	日時	講師	月謝
ストレッチ&バレエ教室	[月] 10:30~12:00		6,930円 (月4回)
怪我をしないための ストレッチ(月2回コース)	第2・4[火] 16:50~17:50	港谷 昌美	3,080円 (月2回)
怪我をしないための ストレッチ(月3回コース)	第1・2・4[火] 16:50~17:50		4,180円 (月3回)
クラシックバレエ	第2・4[火] 18:00~19:30		3,465円 (月2回)
楽しくステップ ディスコダンス教室 キャンセル待ち	第1・3[月] 17:00~18:00	高島 保	2,530円 (月2回)

新制度

文化教室 コープさっぽろの
でも ポイントが貯まる・使える!



1 受講料の
引落で毎月
貯まります
(税抜330円につき
1ポイントが貯まります)

2 コープさっぽろ
グループで貯めた
ポイントが文化
教室でも使える!

3 文化教室の
ご利用金額も
ステージ
加算の対象に!

お問合せ・申し込みは

しんどう文化教室
☎ 011-788-9340

郵便局 ●

コープさっぽろ新道店 2階
※店舗の入口と異なりますので
ご注意ください

- ツルハドラッグさん
- 吉野家さん
- びっくりドンキーさん

←小樽方面 札幌新道 白石方面→

元町文化教室
☎ 011-788-5177



※料金は全て税込表示です。●がついて
いる講座は別途教材費等がかりります。

※1日講座・定期講座の受講料はSMBCファイ
ナンスサービス株式会社(4月以降:三
井住友カード株式会社)による口座振替
となります。
※申込後、キャンセル料がかかる場合があり
ます。
※写真の一部はイメージです。



コープ文化教室の
ホームページはこちらから!

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。