

# シーナ文化教室

お問合せ・申し込みは ☎ 0166-47-9270

電話受付時間 月～金 10:00～17:30  
土 10:00～16:00

| SHORT & 1DAY | 短期・1日講座             | 講座名                                | 日 時             | 受講料   | 講 師 |
|--------------|---------------------|------------------------------------|-----------------|-------|-----|
| 短期           | はじめてのダンスクラブ (年中・年長) | 第1・2・3(水)<br>15:30～16:20～(12月～全2週) | 3,861円<br>(月4回) | 三村 幹雪 |     |
| 1日           | 基礎の音楽               | 11月4日(月)<br>10:00～13:00            | 1,650円          | 佐藤 和恵 |     |

| ジュニア講座                      | 講座名                                                | 日 時             | 月 謝             | 講 師 |
|-----------------------------|----------------------------------------------------|-----------------|-----------------|-----|
| 夢心くらむ水彩・油彩教室 (水彩)           | 第1・2・3(水)<br>11:00～12:30<br>13:30～15:00            | 4,785円<br>(月3回) | 青藤 志矢子          |     |
| 夢心くらむ水彩・油彩教室 (油彩)           | 第1・2・3(土)<br>13:30～15:30                           | 6,006円<br>(月3回) |                 |     |
| 子供囲碁教室                      | (土)<br>13:00～15:00                                 | 4,884円<br>(月4回) | 渡辺 恭也<br>松山 俊英  |     |
| 子供囲字学                       | (木)<br>15:30～17:45                                 | 4,004円<br>(月4回) | 片岡 秋雄           |     |
| 子供習字                        | 第1・2・3(水)<br>9:45～10:50～                           | 5,331円<br>(月3回) |                 |     |
| 毛筆・硬筆 両方学ぼう                 | 第1・2・3(水)<br>17:10～17:55                           | 3,861円<br>(月3回) | 三村 幹雪           |     |
| 幼児さんのためのかきかた (4才～7才)        | (木)<br>15:30～16:30                                 | 5,324円<br>(月4回) | 行真 悦子           |     |
| Jr ジャズバレエ (小3～)             | (水)<br>16:30～18:00                                 |                 |                 |     |
| ジュニアHip Hopダンス (小3以上)       | (月)17:00～18:00<br>(水)16:15～17:30<br>(金)16:15～16:55 | 5,324円<br>(月4回) | MASAYUKI        |     |
| はじめてのジュニアHip Hopダンス (年少～小2) | (水)15:30～16:10                                     |                 |                 |     |
| カワイビオ教室 (個人レッスン)            | (木)10:00～11:00<br>(土)15:00～16:00                   | 7,700円<br>(月2回) | カワイ音楽教室<br>専任講師 |     |
| ハロウィン クラブ                   | (水)<br>17:40～18:00                                 | 4,774円<br>(月4回) | 煙山 泰也           |     |
| NEW Hello!にもどる教室 小学校5～6年生   | 第2・3・4(水)<br>17:00～18:00                           | 5,082円<br>(月3回) | 村岡 真理子          |     |

| 健康・運動                  | 講座名                      | 日 時             | 月 謝                  | 講 師 |
|------------------------|--------------------------|-----------------|----------------------|-----|
| 健康体操&バレエ               | (水)<br>10:30～12:00       | 5,324円<br>(月4回) | 笠原 公美子               |     |
| 健康体操★                  | (水)<br>13:30～15:00       | 5,324円<br>(月4回) | 織田 朱                 |     |
| リフレクソ太極拳               | (水)<br>9:00～20:30        |                 |                      |     |
| ナチュラルヨガナイト             | (木)<br>18:30～20:00       | 5,324円<br>(月4回) | 荒井 千恵子               |     |
| 女性のための骨盤底筋 トレーニング ひめトレ | 第1・3(土)<br>10:30～11:30   | 2,706円<br>(月2回) | yukako               |     |
| NEW 心と身体を元気にするヨガ       | 第1・2・3(水)<br>10:30～11:30 | 4,026円<br>(月3回) | japanese yoga funika |     |
| リラクッスヨガ                | 第1・2・3(水)<br>10:30～12:00 | 4,092円<br>(月3回) | 和田 希和子               |     |

# 神楽文化教室

お問合せ・申し込みは ☎ 0166-63-8205

電話受付時間 月～土 10:00～15:30

| ジュニア講座             | 講座名                      | 日 時             | 月 謝    | 講 師 |
|--------------------|--------------------------|-----------------|--------|-----|
| 子供囲字学              | (水)<br>14:30～17:00       | 3,696円<br>(月4回) | 澤井 麗水  |     |
| Jr.ジャズバレエ          | (土)<br>15:30～17:00       | 5,324円<br>(月4回) | 行真 悦子  |     |
| Jr.モダンバレエ          | (水)<br>16:30～18:00       | 5,764円<br>(月4回) | 石崎 愛子  |     |
| 子供 空手道             | (水)<br>18:30～20:00       | 5,104円<br>(月4回) | 芦田 芳朗  |     |
| 学生体操               | 第2・3・4(金)<br>16:00～18:30 | 4,257円<br>(月4回) | 古川 祥蓮  |     |
| はじめての ストリートダンス     | (水)<br>16:00～16:50       | 5,324円<br>(月4回) | LILI   |     |
| ダンスステップ ジュニアタップダンス | 第1・2・3(水)<br>18:15～19:00 | 5,940円<br>(月4回) | 茶木 美子子 |     |

| 健康・運動            | 講座名                              | 日 時             | 月 謝            | 講 師 |
|------------------|----------------------------------|-----------------|----------------|-----|
| リラクッスヨガ          | (水)10:30～12:00<br>(金)18:30～20:00 | 5,324円<br>(月4回) | 金野 みゆき         |     |
| ゆる☆スロ 健康体操       | (金)<br>10:30～11:30               | 4,796円<br>(月4回) | 松本 匠叶          |     |
| 健康体操教室「リズむ」      | 第1・3(水)<br>10:00～12:00           | 3,476円<br>(月2回) | 国沢 ひとみ<br>瀬 真子 |     |
| ピラティス&ストレッチ      | (木)17:00～17:50<br>(金)13:30～13:50 | 5,324円<br>(月4回) | LILI           |     |
| 踊らどで 楽しくおどる講座    | 第2・4(月)<br>10:00～10:45           | 3,806円<br>(月2回) | なかの よしこ        |     |
| かんたん！ お腹ぽっこり解消ヨガ | 第2・4(月)<br>11:00～11:45           | 2,706円<br>(月2回) |                |     |
| 有名時八段錦太極拳        | (水)<br>10:30～12:00               | 5,104円<br>(月4回) | 佐藤 米子          |     |

| 語 学        | 講座名                      | 日 時             | 月 謝    | 講 師 |
|------------|--------------------------|-----------------|--------|-----|
| 初心者向け英会話教室 | 第2・3・4(水)<br>13:00～14:00 | 4,521円<br>(月3回) | 村岡 真理子 |     |

| ダンス・舞踊                 | 講座名                                 | 日 時                                    | 月 謝    | 講 師 |
|------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|--------|-----|
| 美しく美しく はじめてのハワイアンフ     | 第1・2・3(月)20:00～11:00<br>10:00～11:00 | 月2回 3,476円<br>月3回 4,731円               | 東倉 晴美  |     |
| 美しく美しく 大人女子のハワイアンフ     | 第1・2・3(月)20:00～11:00<br>11:10～12:10 |                                        |        |     |
| 美しく美しく はじめてのヒパチアン      | 第1・2・3(水)20:00～21:00<br>20:30～21:00 | 月1回 1,760円<br>月2回 3,476円<br>月3回 4,752円 |        |     |
| 美しく美しく ミゼックスヒパチアン      | 第1・2・3(水)20:00～21:00<br>20:30～21:00 | 3,410円<br>(月2回)                        |        |     |
| 始めようタップダンス (基礎コパカトラクス) | 第1・3(金)<br>19:30～20:30              | 3,410円<br>(月2回)                        |        |     |
| しつかり踊るタップダンス (中級クラス)   | 第2・4(金)<br>18:30～20:50              | 3,410円<br>(月2回)                        | 茶木 美子子 |     |
| 美しく踊るうタップダンス (基礎クラス)   | 第2・4(金)<br>19:30～20:50              | 6,600円<br>(月4回)                        |        |     |

| 音楽・うた     | 講座名                                                | 日 時                                                                           | 月 謝             | 講 師 |
|-----------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|
| ギター       | (水)<br>18:30～20:30                                 | 5,324円<br>(月4回)                                                               | 斎藤 治雄           |     |
| 美しいカラオケ   | 第2・4(月)<br>10:30～16:00                             | 3,806円<br>(月4回)                                                               | 中沢 広恵           |     |
| カワイビオ教室   | (月)10:00～11:00<br>(火)10:00～11:00<br>(土)10:00～11:00 | 大人 6,050円<br>(月1回～2回)<br>大人 8,250円<br>(月3～4回～40回)<br>小児 7,700円<br>(月3～4回～40回) | カワイ音楽教室<br>専任講師 |     |
| はじめてのウクレレ | 第2・4(水)<br>13:00～15:00                             | 2,376円<br>(月2回)                                                               | 皆川 豊            |     |

| お茶・お花               | 講座名                                 | 日 時             | 月 謝   | 講 師 |
|---------------------|-------------------------------------|-----------------|-------|-----|
| 小原流いけばな教室           | 第1・3(土)<br>13:00～15:00              | 2,926円<br>(月2回) | 長内 則子 |     |
| ワイキアワ・アート・イン・ザ・ガーデン | 第4(水)<br>10:00～12:00<br>13:00～15:00 | 2,255円<br>(月2回) | 渡邊 裕子 |     |

| 工 芸               | 講座名                    | 日 時             | 月 謝    | 講 師 |
|-------------------|------------------------|-----------------|--------|-----|
| ステイタイルスタイルを 押し切る  | 第3(水)<br>10:00～12:00   | 2,475円<br>(月1回) | 清野 知美  |     |
| 暮らしを彩る トールペインティング | 第1・3(水)<br>10:15～12:15 | 4,136円<br>(月2回) | 大崎 美千代 |     |
| モザイクタイル教室         | 第1・3(水)<br>10:15～12:15 | 3,476円<br>(月2回) | 中村 あきこ |     |

| 手 芸                    | 講座名                    | 日 時                      | 月 謝    | 講 師 |
|------------------------|------------------------|--------------------------|--------|-----|
| 洋裁&着飾りリフォーム            | (水)10:00～12:00         | 5,676円<br>(月3回)          | 武田 礼子  |     |
| パッチワーク小物               | 第2・4(水)<br>10:15～12:15 | 3,256円<br>(月2回)          | 盛安 美幸  |     |
| ゆるゆるのかざ針・棒針・タティングレース講座 | 第1・3(水)<br>13:00～15:00 | 月1回 1,760円<br>月2回 3,476円 | 武田 朝子  |     |
| きなこ暮らし講座               | 第2・4(水)<br>10:15～12:15 | 3,146円<br>(月2回)          | 阿部 加奈恵 |     |

| 書道・ペン字   | 講座名                    | 日 時                                                  | 月 謝   | 講 師 |
|----------|------------------------|------------------------------------------------------|-------|-----|
| 大人の習字教室  | (水)<br>13:00～15:00     | 月1回 1,210円<br>月2回 2,376円<br>月3回 3,531円<br>月4回 4,664円 | 戸波 芳樹 |     |
| 初歩の実用書道  | (金)<br>13:00～15:00     | 4,796円<br>(月2回)                                      | 馬場 松峰 |     |
| 彩り手紙 絆の会 | 第2・4(水)<br>10:30～12:00 | 3,476円<br>(月2回)                                      | 古川 祥蓮 |     |

| 趣味・教養・実用            | 講座名                                          | 日 時             | 月 謝    | 講 師 |
|---------------------|----------------------------------------------|-----------------|--------|-----|
| 装道礼法まきもの学院 礼法まきもの教室 | 第1・2・3(水)<br>13:00～15:00                     | 4,686円<br>(月2回) | 坂田 妙登美 |     |
| アロマセラピー             | 第1(水)<br>10:30～12:00<br>第4(水)<br>13:00～14:30 | 1,925円<br>(月1回) | 中村 知子  |     |

# 東 光 文化 教室

お問合せ・申し込みは ☎ 0166-35-8538

電話受付時間 月～金 10:00～18:00  
火・水・金 10:00～19:00  
土・日 10:00～15:00

| ジュニア講座                  | 講座名                      | 日 時             | 月 謝                     | 講 師 |
|-------------------------|--------------------------|-----------------|-------------------------|-----|
| 熊谷そらぼん教室                | (月)18:00～19:00           | 4,796円<br>(月4回) | 熊谷 哲郎                   |     |
| 幼児体育・児童体育 (年中・年長)       | 第1・2・3(水)<br>15:05～16:05 | 4,356円<br>(月2回) |                         |     |
| 幼児体育・児童体育 (ジュニアA・小1～小2) | 第1・2・3(水)<br>16:10～17:10 | 4,356円<br>(月3回) | フジィ スポーツクラブ<br>インストラクター |     |
| 幼児体育・児童体育 (児童B(小3～小6))  | 第1・2・3(水)<br>17:15～18:15 |                 |                         |     |

|                     |                                  |                 |        |  |
|---------------------|----------------------------------|-----------------|--------|--|
| ジュニアバレエ (3歳～小1・初心者) | (月)16:00～17:00<br>(金)15:05～17:20 | 5,324円<br>(月4回) | 工藤 彰子  |  |
| ジュニアバレエ (小2～小3)     | (月)16:30～17:30<br>(金)15:05～17:50 | 6,996円<br>(月4回) |        |  |
| 空手道 (小1～大人まで)       | (土)<br>15:00～16:30               | 5,104円<br>(月4回) | 市原 一男  |  |
| アルファベットのクラブ         | (水)16:30～17:30                   | 4,774円<br>(月4回) | 煙山 泰也  |  |
| こども硬筆               | 第1・3・4(金)<br>15:30～17:15         | 3,201円<br>(月3回) | 井上 隆俊  |  |
| こども書道               | (水)15:30～17:15<br>(火)15:15～18:00 | 4,224円<br>(月4回) | 川岸 優秀  |  |
| キッズリズムダンス (年中～小2)   | (金)16:00～16:50                   | 5,324円<br>(月4回) | 藤井 エルエ |  |
| ジュニアリズムダンス (小3～小6)  | (金)17:00～18:10                   |                 |        |  |

| 健康・運動                    | 講座名                      | 日 時             | 月 謝               | 講 師 |
|--------------------------|--------------------------|-----------------|-------------------|-----|
| セルフヒーリング・ヨガ              | (水)19:00～20:00           | 5,324円<br>(月4回) |                   |     |
| ヨーガセラピー                  | 第2・4(金)<br>13:15～14:15   | 4,576円<br>(月2回) | 高野 昌子<br>(たかのあきこ) |     |
| 椅子・ヨーガ                   | 第1・3(金)<br>13:15～14:15   | 3,366円<br>(月2回) |                   |     |
| ホーム・ヨーガ                  | (月)10:30～12:00           | 5,016円<br>(月4回) | 中沢 栄子             |     |
| 心と身体を元気にするヨガ             | 第1・2・3(水)<br>13:30～14:30 | 4,026円<br>(月3回) |                   |     |
| 有名時八段錦太極拳                | 第1・3・4(水)<br>10:00～11:30 | 4,125円<br>(月3回) | 金野 昌子             |     |
| 健康体操★                    | (水)10:00～11:30           | 4,684円<br>(月4回) | 三橋 健江             |     |
| ゆる☆スロ健康体操 (本村)           | (月)13:30～14:30           | 4,796円<br>(月4回) | 松本 匠叶             |     |
| バレエで背筋をピン！ ～バレエでエクササイズ～  | 第2・4(金)<br>18:40～19:55   | 5,104円<br>(月4回) | 菅野 有希             |     |
| しつかり汗をかいたら ZUMBA®ハマる人続出！ | 第2・4(金)<br>19:45～20:30   | 2,706円<br>(月2回) | ecco              |     |
| 気持ちよくほくほくストレッチ           | 第2・4(金)<br>18:45～19:30   | 2,706円<br>(月2回) |                   |     |
| Let's enjoy! はじめてのエアロビクス | (金)<br>10:30～11:45       | 5,104円<br>(月4回) | 齋藤 良子             |     |

| ダンス・舞踊          | 講座名            | 日 時             | 月 謝   | 講 師 |
|-----------------|----------------|-----------------|-------|-----|
| 初めての マンボ・サルバドール | (水)10:30～12:00 | 5,104円<br>(月4回) | 中野 和美 |     |

講師募集中！

ご応募は ホームページから▶

コープさっぽろ 文化鑑賞会

〈毎月会費を積み立てて年3回の公演を鑑賞する会です。〉 24年度の例会演目 (予定)

10/22②・23② 2024標定で散歩 ～ニール・サイモン脚本によるハートフルコメディ～

2025/3/2② 雑祭りanniversary ソプラノ 藤原孝・オルガニスト 畠田一樹 コンサート

所在地

シーナ文化教室  
旭市永山3条15丁目1-7  
コープさっぽろシーナ店2階

トヨタ・エヌ・エス・ガリン・スタン

コープさっぽろ 2階  
国道39号 当番・正面向右入口

神楽文化教室

旭市神楽4条5丁目1-22  
コープさっぽろ神楽店2階

交通地図

東光文化教室

旭市豊岡1条5丁目324  
コープさっぽろ東光店2階

交通地図

※料金金は全て税込表示です。②がついている講座は別途教材費等がかかります。

※1日講座・定期講座の受講料は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。

※コープさっぽろのポイントとは330円につき1ポイントたまります。 ※月謝金は10月からの新料金です。

コープ文化教室の ホームページはこちら！

