

2025 秋・冬

ジュニアからシニアまでみんなの学びの場コープさっぽろ文化教室



受講生募集中



体験するなら
今が得!

期間限定

体験料500円
キャンペーン

対象:9/1~10/28までの参加分

※要予約 ※一部対象外あり
※1講座1回まで
※通常時の体験料は講座1回分です。

※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。

コープさっぽろ きたみ春光文化教室

北見市春光町1丁目
コープさっぽろきたみ春光店2階

☎ 0157-69-8511

営業時間 月・火・水・土 10:00~17:00 木・金 10:00~18:00

教室HP



NEW

小学生~大人 ピアノ教室

小学生はバイエルと曲を中心に基礎を身に付けましょう。大人は基礎と自分の好きな曲が弾けるようにしましょう。



日時 第2・4(火)
16:00~19:00
(個人レッスン40分)

受講料 4,906円(月2回)
教材費/初回1,200円 講師 新子 明美

NEW

~ゆるめて整える~ 表情筋トレーニング

笑顔がぎこちない、口角が下がってきた、まぶたが重い…。こんなお悩みありませんか?お顔だけじゃなく姿勢、呼吸、気持ちまでも整ってきます。日程はホームページをごらんください。



日時 (水)
10:00~11:00

受講料 4,620円(月2回)
教材費/月100円 講師 遠藤 さや香

体験会※要予約
10/15(水)

NEW

アニメ曲 レッツかんたんダンス幼児クラス

アニメ曲を中心に、ドラマや映画、今流行りの曲やなつかしい曲を使いながら、皆さんが知っている曲で楽しく踊りましょう。対象年齢 2~5歳



日時 第2・4(土)
13:15~14:15

受講料 3,520円(月2回)
講師 佐藤 幸子

体験会※要予約
11/8(土)

NEW

アニメ曲 レッツかんたんダンス木曜日クラス

アニメ曲を中心に、ドラマや映画、今流行りの曲やなつかしい曲を使いながら、皆さんが知っている曲で楽しく踊りましょう。対象年齢 小学生~中学生



日時 第1・2・3(木) 16:30~17:45

受講料 4,290円(月3回)
講師 佐藤 幸子

体験会※要予約
11/6(木)

子供
大人

はじめての KPOP DANCE

初めての方からできるKPOPダンスクラスです。子供から大人まで丁寧に指導しますので一緒に踊りましょう!対象年齢 小学生~大人



日時 第1・2・3(水)
17:00~18:00

受講料 5,742円(月3回)
講師 Mai

楽しいオカリナ (個人レッスン)

オカリナをはじめてみませんか?癒しの音で、自分で好きな曲を吹けるようになります。



日時 第2・4(火)
10:00~15:00 (40分)

受講料 3,806円(月2回)
教材費/別途 講師 木谷 二三代

楽しく続ける健康づくり 体力アップ&セルフケア

筋トレ、柔軟、有酸素運動を取り入れ筋肉を使うコツをつかめます。無理なく楽しく体力をつけていきます。



日時 第1・2・3(金)
10:30~11:30

受講料 4,026円(月3回)
講師 加藤 寿子

人気

身体に優しい はじめてのベリーダンス

ダンス経験も不要。大人になってから始められるのがベリーダンスの魅力のひとつです。アラブ音楽で心地良く身体を動かしてみませんか?



日時 第2・4(木)
10:30~11:30

受講料 4,092円(月2回)
講師 Miho

体験会※要予約
10/23・11/13(木)

人気

ZUMBA®

振付を覚えなくても楽しめるダンスフィットネスです。年齢、性別、経験も問わずどなたでも!!簡単!楽しい!真似するだけ!!一緒に楽しみましょう!



日時 第1・3(土)
13:30~14:20

受講料 2,486円(月2回)
講師 Natsuki

イスに座って筋トレストレッチ

椅子に座って、ストレッチ、筋トレ、音楽に合わせてタオル体操を行います。動かせる範囲で自分のペースで楽しみながら運動ができます。



日時 (月)
11:00~12:00

受講料 3,861円(月3回)
講師 JUNKO

ピラティス

自分の体や動作の癖を知り、整えることで今よりも動きやすい体を作りませんか?初心者でも大丈夫!自分の体と向きあってみましょう。



日時 (月)
10:00~11:00

受講料 5,720円(月4回)
講師 PHYSIT 河合 菜美

ゆる楽・歪美改善

体力UP!筋力UP!笑って免疫力UP!姿勢改善、転倒防止に!現在 55歳以上の方が参加されているクラスです。



日時 (木)
13:30~14:30

受講料 5,720円(月4回) 4,290円(月3回)
教材費/別途 講師 SHIVA

子供
大人

土曜日の~たのしく生けよう~ 池坊いけばな教室

日本の伝統文化「いけばな」を楽しみ、花の名前、切り方などを学びましょう。季節のお花を部屋に飾ると心が和みます。対象年齢 小学生~大人



日時 第1・3(土)
10:15~12:15 フリータイム制

受講料 2,926円(月2回)
教材費/花代2,000円 講師 田中 光子

ジュニア

描こう!作ろう! ジュニア絵画教室

水彩で野菜や果物、花を描いています。季節のイベントに合わせて工作やデザイン画に挑戦したり、人物画を描く事もあります。対象年齢 小学生



日時 第2・4(木)
16:00~17:30

受講料 3,806円(月2回)
教材費/400円 講師 モモトメ

ジュニア

うんどうが好きな子 体育教室

楽しくうんどうができるようになります!!苦手だったことが好きに変わります!!対象年齢 年長~小学6年生



日時 第2・3・4(火)
17:15~18:05・18:15~19:05

受講料 5,841円(月3回)
講師 体育らいく 西野 辰哉

ジュニア

実験クラブ

「身近なところに科学がある」をテーマに楽しく実験をしながら学んでいきます。実験が好きな子はもちろん、理科が苦手な子もOKです。



日時 第1(水)
17:30~18:30

受講料 1,375円(月1回)
教材費/1,000円 講師 サイエンスマスターおかもと

ジュニア

親子でKids Bics

簡単なステップで楽しく、カッコよく、かわいく踊れます。ダンスはリズム感を養い、協調性と集中力を育てます。親子で楽しく踊りましょう!対象年齢 4歳~小学3年生



日時 第1・2・3(金)
16:00~17:00

受講料 4,950円(月3回)
講師 NAOMIN

ジュニア

はじめての チアダンス

はじめての方向けのチアダンスクラスです。小さいお子様から丁寧に指導しますので一緒に踊りましょう。対象年齢 年中~高校生



日時 第1・2・3(月)
17:00~18:00

受講料 5,742円(月3回)
ポンポン、シューズ代/5,500円 講師 Mai

ジュニア

子どもの花塾

幼少期から生け花を習う子供たちが増えています。「発想力」「集中力」「観察力」も養われる生け花を始めませんか。対象年齢 年少~中学生



日時 第1・3(木)
16:15~19:30 フリータイム制

受講料 2,156円(月2回)
教材費/花代660円 講師 三嶋 翠和

受講生発表会

カルチャーフェスタ開催

受講生によるステージ発表・作品展示など日頃の成果を発表する機会です。ぜひお立ち寄りください!
※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 10/18(土) 展示 10/18(土)

場所

NiCC芸術文化ホール(北見芸術文化ホール)

音楽・うた				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
ピアノ伴奏でうたう 昭和の名曲と童謡・抒情歌	第2・4〔木〕 10:30～12:00	2,706円 (月2回)	別	石岡 征子
楽しいオカリナ グループレッスン	第2・4〔月〕 11:30～15:00 (グループレッスン90分)	3,806円 (月2回)		木谷 二三代
楽しいオカリナ 個人レッスン	第2・4〔火〕 10:00～15:00 (個人レッスン40分)	3,806円 (月2回)	別	
シニアからの 音楽療法	第1〔水〕 10:15～11:15	1,540円 (月1回)		寺田 理恵
「独奏の一步」 クラシック(アコースティック) ギター教室	第1・3〔金〕 18:30～20:30 (個人レッスン30分)	4,906円 (月2回)	別	山田 日出男
「大人のピアノ」趣味講座	第1・3〔木〕 10:00～13:30 (個人レッスン40分)	4,906円 (月2回)		タケダ 楽器講師
	第2・4〔火〕 10:00～13:30 (個人レッスン40分)	4,906円 (月2回)		
NEW 小学生～大人 ピアノ教室	第2・4〔火〕 16:00～19:00 (個人レッスン40分)	4,906円 (月2回)	別	新子 明美

ダンス・舞踊				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
はじめてのKPOP DANCE	第1・2・3〔水〕 17:00～18:00	5,742円 (月3回)		Mai
ZUMBA®	第1・3〔土〕 13:30～14:20	2,486円 (月2回)		Natsuki
～身体に優しい～ はじめてのベリーダンス	第2・4〔木〕 10:30～11:30	4,092円 (月2回)	別	Miho
はじめてのベリーダンス 振付クラス	第2・4〔木〕 11:40～12:10	2,200円 (月2回)	別	

健康・運動				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
75歳からの健康体操	第1・2・3〔火〕 13:30～14:30	1人2,244円 親子または 夫婦1組 3,729円 (月3回)		硯見 よ子
		4,224円 (月4回)		
気軽にストレッチ	〔火〕 10:30～12:00	4,026円 (月3回)		寺下 恵理
～心も身体も軽くなる～ 「楽ヨガ」女性限定	第1・2・3〔水〕 19:00～20:15	2,706円 (月2回)		
バレトン～Balletone ～健康的に美しくなりたい すべての女性へ～	〔月〕 10:30～11:30	4,026円 (月3回)		美浪 まゆみ
～整体ヨガ～ ルーシーダットン	〔木〕 10:30～11:30	4,224円 (月4回)		加藤 寿子
～楽しく続ける健康づくり～ 体力アップ&セルフケア	第1・2・3〔金〕 10:30～11:30	4,026円 (月3回)		

はじめてのストレッチ	〔水〕 10:15～11:15	4,455円 (月3回)	別	
		2,970円 (月2回)	別	
		7,612円 (月4回)	別	
トランポリンエクササイズ	〔火〕 13:30～14:30	5,709円 (月3回)	別	SHIVA
		3,806円 (月2回)	別	
		3,806円 (月2回)	別	
トランポリンエクササイズ& リフレッシュエクササイズ KAZE	〔木〕 18:30～19:30	6,886円 (月4回)	別	
		3,443円 (月2回)	別	
		3,080円 (月2回)	別	
リフレッシュエクササイズ KAZE	第1・3〔木〕 18:30～19:30	5,720円 (月4回)	別	
		4,290円 (月3回)	別	
		4,224円 (月4回)		
ゆる楽・歪美改善	〔木〕 13:30～14:30	2,156円 (月2回)		泉 れい
		4,224円 (月4回)		
		2,156円 (月2回)		
ストレッチ& やさしいエアロビクス	〔金〕 18:45～20:15	2,156円 (月2回)		
		4,224円 (月4回)		
		2,156円 (月2回)		
ストレッチ& やさしいピラティス	〔土〕 10:30～11:45	5,676円 (月3回)		平尾 真由美
		3,124円 (月4回)		
		3,124円 (月4回)		
～全身スッキリ～ やさしいストレッチヨガ	第1・2・3〔水〕 13:30～14:30	3,674円 (月4回)		小林 多津子
		4,521円 (月3回)		
		3,861円 (月3回)		
太極拳 初級	〔木〕 13:15～14:30	5,720円 (月4回)		JUNKO
		4,521円 (月3回)		
		3,861円 (月3回)		
健康太極拳 中級	〔水〕 13:15～14:30	5,720円 (月4回)		
		4,521円 (月3回)		
		3,861円 (月3回)		
健康太極拳 月曜会	〔月〕 13:15～14:45	5,720円 (月4回)		
		4,521円 (月3回)		
		3,861円 (月3回)		
ダンスでダイエット エクササイズ	〔金〕 13:00～14:00	5,720円 (月4回)		PHYSIT 河合 菜美
		4,521円 (月3回)		
		3,861円 (月3回)		
イスに座って 筋トレストレッチ	〔月〕 11:00～12:00	5,720円 (月4回)		
		4,521円 (月3回)		
		3,861円 (月3回)		
ピラティス	〔月〕 10:00～11:00	5,720円 (月4回)		
		4,521円 (月3回)		
		3,861円 (月3回)		

～全身スッキリ～ やさしいストレッチヨガ	第1・2・3〔水〕 13:30～14:30	5,676円 (月3回)		平尾 真由美
		3,124円 (月4回)		長谷川 花枝
		3,124円 (月4回)		米倉 禮子
太極拳 初級	〔木〕 13:15～14:30	3,124円 (月4回)		小林 多津子
		4,521円 (月3回)		JUNKO
		3,861円 (月3回)		
健康太極拳 中級	〔水〕 13:15～14:30	5,720円 (月4回)		
		4,521円 (月3回)		
		3,861円 (月3回)		
健康太極拳 月曜会	〔月〕 13:15～14:45	5,720円 (月4回)		
		4,521円 (月3回)		
		3,861円 (月3回)		
ダンスでダイエット エクササイズ	〔金〕 13:00～14:00	5,720円 (月4回)		PHYSIT 河合 菜美
		4,521円 (月3回)		
		3,861円 (月3回)		
イスに座って 筋トレストレッチ	〔月〕 11:00～12:00	5,720円 (月4回)		
		4,521円 (月3回)		
		3,861円 (月3回)		
ピラティス	〔月〕 10:00～11:00	5,720円 (月4回)		
		4,521円 (月3回)		
		3,861円 (月3回)		

書道・ペン字				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
習字教室 大人クラス	第2・3・4〔木〕 15:30～17:00	5,016円 (月3回)	別	金山 真紅
書道教室	〔土〕 13:00～15:00	4,587円 (月3回)	別	小山 穂積
ペン字・ボールペン字 教室	〔土〕 13:00～15:00	4,587円 (月3回)	別	

お茶・お花				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
大人の花塾～池坊	第2・4〔金〕 10:15～12:00	3,256円 (月2回)	別	三嶋 翠和
		3,256円 (月2回)	別	
		3,256円 (月2回)	別	

～たのしく生けよう～ 池坊いけばな教室	第1・3〔土〕 10:15～12:15 (フリータイム制)	2,926円 (月2回)	別	田中 光子
------------------------	-------------------------------------	-----------------	---	-------

趣味・教養・娯楽				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
NEW ～ゆるめて整える～ 表情筋トレーニング	〔水〕 10:00～11:00	4,620円 (月2回)	別	遠藤 さや香
健康マージャン教室	第1・2・3〔火〕 10:30～12:00	4,026円 (月3回)	別	こういち先生・ まちこ先生
		4,026円 (月3回)	別	
		5,324円 (月4回)	別	
	〔水〕 14:00～15:30	4,026円 (月3回)	別	
		5,324円 (月4回)	別	
		4,026円 (月3回)	別	
	〔金〕 14:00～15:30	4,026円 (月3回)	別	
		5,324円 (月4回)	別	
		4,026円 (月3回)	別	

手 芸				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
困った時のあみもの教室	第1・3〔月〕 19:00～20:30	2,156円 (月2回)		三瓶 てるみ
タティングレース教室(初級)	第2・4〔金〕 13:00～14:30	2,926円 (月2回)	別	菅野 美香

絵・絵画				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
イラスト・マンガ教室 ～小学生から大人まで～	第2・4〔土〕 10:45～12:45	3,806円 (月2回)	別	モモヲトメ
		3,806円 (月2回)	別	
		3,806円 (月2回)	別	

ジュニア講座				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
うんどうが好きなになる 体育教室	第2・3・4〔火〕 17:15～18:05	5,841円 (月3回)		体育らいく 西野 辰哉
		5,841円 (月3回)		
		5,841円 (月3回)		
はじめてのKPOP DANCE	第1・2・3〔水〕 17:00～18:00	5,742円 (月3回)		Mai
		5,742円 (月3回)		
		5,742円 (月3回)		
はじめてのチアダンス	第1・2・3〔月〕 17:00～18:00	5,742円 (月3回)	別	
		5,742円 (月3回)	別	
		5,742円 (月3回)	別	
NEW 小学生～大人 ピアノ教室	第2・4〔火〕 16:00～19:00 (個人レッスン40分)	4,960円 (月2回)	別	新子 明美
親子でKids Bics	第1・2・3〔金〕 16:00～17:00	4,950円 (月3回)		NAOMIN
		4,950円 (月3回)		
		4,950円 (月3回)		
フリースタイルダンス	第1・2・3〔金〕 17:00～18:20	4,950円 (月3回)		
		4,950円 (月3回)		
		4,950円 (月3回)		

「独奏の一步」 クラシック(アコースティック) ジュニアギター教室	第1・3〔金〕 18:30～20:30 (個人レッスン30分) 時間はお問い合わせ ください	4,906円 (月2回)	別	山田 日出男
		2,156円 (月2回)	別	三嶋 翠和
		3,806円 (月2回)	別	モモヲトメ
子どもの花塾	第1・3〔木〕 16:15～19:30 (フリータイム制)	2,156円 (月2回)	別	サイエンス マスター おかもと
		3,806円 (月2回)	別	
		3,806円 (月2回)	別	
～描こう!作ろう!～ ジュニア絵画教室	第2・4〔木〕 16:00～17:30	3,806円 (月2回)	別	コンチネンタル 英会話スクール 講師
		3,806円 (月2回)	別	
		3,806円 (月2回)	別	
イラスト・マンガ教室 ～小学生から大人まで～	第2・4〔土〕 10:45～12:45	3,806円 (月2回)	別	
		3,806円 (月2回)	別	
		3,806円 (月2回)	別	
実験クラブ	第1〔水〕 17:30～18:30	1,375円 (月1回)	別	
		4,246円 (月2回)	別	
		4,246円 (月2回)	別	
こども英会話	第2・4〔水〕 15:00～17:30 (個人レッスン30分) 時間はお問い合わせ ください	4,246円 (月2回)	別	
		4,246円 (月2回)	別	
		4,246円 (月2回)	別	
習字教室 子供クラス	第2・3・4〔木〕 15:30～17:00	4,026円 (月3回)	別	金山 真紅
		4,026円 (月3回)	別	
		4,026円 (月3回)	別	
～たのしく生けよう～ 池坊いけばな教室	第1・3〔土〕 10:15～12:15 (フリータイム制)	2,926円 (月2回)	別	田中 光子
		2,926円 (月2回)	別	
		2,926円 (月2回)	別	
子ども漢字書道教室	〔土〕 15:00～17:00	4,026円 (月3回)	別	恵苑
		3,520円 (月2回)		
		3,520円 (月2回)		
アニメ曲 レッツかんたんダンス	第2・4〔土〕 13:15～14:15	3,520円 (月2回)		佐藤 幸子
		3,520円 (月2回)		
		3,520円 (月2回)		
NEW 小学生～大人 ピアノ教室	第1・2・3〔木〕 16:30～17:45	4,290円 (月3回)	別	
		4,290円 (月3回)	別	
		4,290円 (月3回)	別	

1 DAY 秋・冬の1日講座				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
～おうちカフェ風～簡単ビーフ ストロガノフで本格的なクリスマス	12/9〔火〕 10:30～13:30	1,760円	別	森川 寿恵
		1,760円	別	森川 寿恵
		1,760円	別	森川 寿恵
こどもシェフ 包み焼きハンバーグに挑戦	2026年1/20〔火〕 16:00～18:30	1,760円	別	森川 寿恵
		1,760円	別	森川 寿恵