

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



※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 ルーシー文化教室

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
011-851-8760
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

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。



NEW 小学生から中学生までの 絵画教室

絵画が好きな子集まれ～！低学年は楽しく描く事を中心に、高学年は技術向上を目指し、中学生は基礎デッサンや構図、色彩を学びましょう。



日時 第1・3(木)
16:30～18:00 体験会※要予約
9月18日(木)
受講料 4,180円(月2回) 教材費/500円
講師 手代木 美香

NEW こども美術室 (年中～小3)

子供の「やってみたい」を刺激する素材や技法で自由のびのびと子供の創造力を引き出すことを目的とした6ヶ月コースの「こども美術室」です。



日時 第1・3(水)
16:00～17:00 体験会※要予約
9月24日(水)
受講料 4,840円(月2回) 教材費/770円(月)
講師 梅田 真紀

NEW 指でくるくる 癒しのパステル

色や形に決まりが無く自由に描くことができ、皆違っていて皆良い、見ても描いても心地良いアートです。



日時 第2(金)
14:00～15:30 体験会※要予約
9月12日(金)
受講料 1,815円(月1回) 教材費/500円
講師 熊倉 妃佐恵

NEW オート撮影から卒業！ たのしいカメラ講座

自宅にカメラが眠っている、取説を見ても分からない方必見！子供やペットを可愛く撮る方法を専門用語を使わずに解説します。



日時 第3(木)
13:00～14:30 体験会※要予約
9月18日(木)
受講料 3,300円(月1回) 教材費/別途
講師 長谷川 千晶

NEW ゼロから始める韓国語

分かるは楽しい！【韓国語】は文法や語順が日本語と似ていて、他の言語に比べて覚えやすいと言われています。一緒にゼロから始めませんか？



日時 (木)
12:20～13:20 体験会※要予約
9月18日(木)
受講料 7,524円(月4回) 教材費/別途
講師 カン スンモ

女性のための楽しい健康マージャン教室

脳トレにもなるマージャンを楽しむながら覚えてみませんか？経験豊かな講師が個々にあったアドバイスを行います。



日時 (月)
10:00～12:30
受講料 5,061円(教材費1,200円含む)(月3回)
講師 阿部 徹男

篆刻 (てんこく)

書画に押印する雅印。遊印をご自分で作ってみませんか？ご自分の印はもちろんです。プレゼントにも喜ばれるでしょう。



日時 第2・4(水)
12:30～15:00
受講料 2,926円(月2回) 教材費/別途
講師 室松 如翠

はじめてのカリンパ ブループレッスン

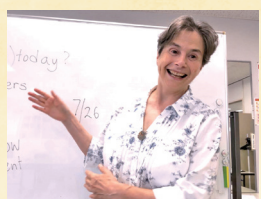
オルゴールのような音色のカリンパ。親指で手軽に弾けます。初心者から経験者までどなたでも楽しめるようレッスン致します。



日時 第2・4(木)
11:00～12:00
受講料 3,960円(月2回) 教材費/別途
講師 カリンパ小僧

アマンダのLet's talk!

最新の個人的なニュースから有名なゴシップ・孫の話。なんでも OK！辞書を使って英語で友達とリラックスして話してみよう！



日時 第2・4(土)
初級:10:00～11:00
中級:11:10～12:10
受講料 3,586円(月2回)
講師 アマンダ ハーロウ

正派菊乃流新舞踊

古典小曲・歌謡曲・民謡など、初めての方でもわかりやすく指導します。着物姿での歩き方や美しい立ち姿も身に付きます。



日時 (水)
13:00～15:00
受講料 5,324円(月4回) 教材費/別途
講師 菊乃 雅巳

合奏も楽しく！ ギター教室

あなたの目的・ペースに合わせて楽しく。ジャンルを問わない個人別の曲・グループならではの楽しい合奏。まずは見学に！



日時 第2・4(火)
12:50～14:50
受講料 4,576円(月2回) 教材費/別途
講師 草ヶ谷 敏夫

生活を楽しく つまみ細工講座

季節や日常を彩る小物を色々な布を使って作ります。簪やブローチ、可愛い小物で生活空間を楽しみましょう。



日時 第1(土)
10:00～12:00
受講料 1,870円(月1回) 教材費/1,500円
講師 奈都 (ナツ)

呼吸と姿勢の 健身操

呼吸・姿勢を意識する体操です。椅子を使う事で腰の負担が少なく、更に身体の安定感が増す事で可動域が広がります。



日時 第2・4(火)
10:00～11:30
受講料 2,706円(月2回)
講師 古市 美樹

楽しく上達 はじめての色えんぴつ

初めての方でもレベルに合わせた楽しく始めることができます。デッサンが苦手な方は、ぬり絵感覚で学ぶこともできます。



日時 第1・3(火)
10:00～15:00
受講料 3,806円(月2回) 教材費/別途
講師 田中 茂基

ルーシー女声合唱団 ラシーヌ

楽譜が読めなくても大丈夫！女声合唱の美しい歌声で様々なジャンルの曲と一緒に楽しみませんか？



日時 第1・2・3(木)
12:00～13:30
受講料 4,587円(月3回)
講師 奥田 圭子

今始める 大人のオシャレ手書き

女性らしい文字が書きたいなあ…を実現して、実用からアートまで書く楽しみを広げましょう。



日時 第1・3または第2・4(金)
10:30～12:00 女性限定
受講料 3,146円(月2回) 教材費/別途
講師 斉藤 慧

姿勢がよくなる ストレッチポール

肩こり、腰痛が気になりますか？原因は身体の変形！ボールの上で力を抜いて身体を動かすことで身体を整え、驚くほど姿勢が良くなります。



日時 第1・3(火)
10:30～11:30
受講料 3,740円(月2回)
講師 EMI

ゆったり太極拳

太極拳はゆっくりとした動きが特徴です。力を抜いて気持ちよく身体もゆったり。健康に良い生涯スポーツを始めませんか？



日時 第1・2・3(月)
10:30～12:00
受講料 4,587円(月3回)
講師 津田 武典

クラシックバレエ エンジェルクラス (4歳～小1) キッズクラス (小2～小6)

クラシックバレエの基礎からしっかりレッスンします。柔軟性や協調性、リズム感を養います。お友達と一緒に楽しく踊りましょう！



日時 (木)
①エンジェル15:45～16:40
②キッズ17:00～18:30
受講料 ①5,852円(月4回)
②7,524円(月4回)
講師 港谷 昌美

HIPHOP (小学生～)

ダンスの中でも人気のHIPHOP。様々な種類のリズムでステップを組み合わせ、音楽に合わせた振り付けで楽しく踊りましょう！



日時 (木)
17:20～18:20
受講料 6,600円(月4回)
講師 Mao (マオ)

NEW 気軽にできる きのう改善いすヨガ

椅子に座って行うことにより、姿勢を改善、背骨を動かすことで体を鍛えられます。呼吸を意識し体質改善をしていきましょう。



日時 第1・2・3(月)
13:00～14:15
受講料 4,026円(月3回)
講師 SACHI (サチ)

NEW 大東流合気柔術 (小学生～大人)

力任せではなく相手の動きを読み、合気をかけて無力化し制圧する、武術としては勿論、護身術としても最適です。ジャージなど動きやすい服装で参加できます。



日時 第1・3・4(土)
10:00～11:00 体験会※要予約
9月20日(土)
受講料 5,280円(月3回) 教材費/別途
講師 鎌田 幸司

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
コープさっぽろルーシー本館3階
011-857-1660
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

定期 男性限定 初心者料理教室

定年後に料理をマスターしたい方必見！食材の切り方、扱い方など丁寧に教えます。天ぷらや煮込みハンバーグ等定番料理に挑戦。



日時 第3(水)、第4(火)
10:00～12:30
受講料 2,310円(月1回) 教材費/1,980円
講師 佐藤 仁美

定期 時短&こく旨 麺ごはん教室

美味しい・簡単・健康な麺料理！初回に塩麴・醤油麴・玉ねぎ麴・甘麴を仕込み、毎月にサーモンの塩しモンテー等献立をご紹介します。



日時 第1(水)
11:00～13:00
受講料 2,750円(月1回) 教材費/1,000円
講師 浜谷 ゆか

定期 ヴィーガンで身体に優しい ナチュラルスイーツ

動物性の材料を使わず身体に優しい美味しいお菓子作りしましょう。月ごとに紅茶のマフィンやミルクレープ等をご紹介します。



日時 第1(金)
10:30～12:30
受講料 2,310円(月1回) 教材費/1,540円
講師 松岡 佳織

定期 自宅で楽しむ！ 本格珈琲の淹れ方

自家焙煎珈琲店 la chic 店主がブレンドした季節の珈琲で、自宅の珈琲がより美味しくなる淹れ方をお教えします。



日時 第2(木)
①10:30～12:30 ②13:00～15:00
受講料 2,750円(月1回) 教材費/990円
講師 有吉 登和

NEW 親子リトミック

音楽やリズムを感じることで、五感を刺激し心身の発達を促します。親子で体を動かして、運動能力を養い、協調性を育みましょう。



日時 第1・3(金)
①ベビー10:00～10:45
②キッズ11:00～11:45
受講料 ①3,960円 ②4,400円(月2回)
講師 北 敦子 教材費/100円(1回)

NEW 体育教室 リトルクラス (親子・2歳～4歳)

走る・跳ぶ・登る、運動習慣を身に付けて丈夫でバランスのとれた体を育みます。身体を動かす楽しさは一生ものです。



日時 第1・3(火)
10:30～11:30
受講料 4,400円(月2回) 教材費/別途
講師 植村 恵志 スポーツ・エデュケーション・ラボ

1day レシピの女王でまめき料理教室 炊飯器でもおてなし講座

炊飯器ひとつでもおてなしし日常料理！お土産付きだから帰ってからでも楽しめます！丸鶏なしのてまめき参鶏湯と簡単おかずを作ります。



日時 10月30日(木)
11:00～14:00
受講料 4,400円 教材費/1,500円
講師 菅田 奈海

定期 煮こみ鶏de とっておきごはん

お鍋に入れたらあとは待つだけ！フワフワほろほろのとっておき鶏肉料理をメインにごほうびごはんを作りましょう。



日時 第4(月)
10:00～12:30
受講料 2,310円(月1回) 教材費/2,310円
講師 佐藤 仁美

定期 お家で作る 華やかごはん

旬の食材を使い、季節ごとの華やかで普段の食事から特別な家庭料理を学びましょう。和洋中 4品の献立をご紹介します。



日時 第2(金)
10:30～13:30
受講料 2,090円(月1回) 教材費/2200円
講師 坂本 美知枝

NEW 一生困らない 家庭料理の方程式

たった3品から、100通り以上に広がる料理の方程式をお教えます。レシピに頼らず献立に悩まなくなる一生ものの料理力を身に付けましょう。



日時 第2(月)
10:00～12:00
受講料 2,420円(月1回) 教材費/1,650円
講師 寺原 のぞみ

定期 美味しく学ぶ ナチュラルチーズの会

数千種類あると言われるチーズの世界を覗いてみませんか？月毎のテーマに沿ってカッティング、アレンジ料理やペアリングもご紹介。



日時 第4(水)
13:30～15:30
受講料 2,310円(月1回) 教材費/1600円
講師 萱島 さと子

1day 年越しそばを打てよう 手打ちそば体験教室

そば打ちを一度体験してみたい方向けの講座です。打ったそば 500g(5人前)持ち帰り。講師作成のそば試食付です。



日時 12月10日(水)
14:00～17:00
受講料 2,420円 教材費/2,310円
講師 北の郷そば工房派遣講師

1day 大人も親子も♪ みんなでアイシングクッキー

子供から大人まで楽しくハロウィンのアイシングクッキーを作りましょう！クッキーとアイシングクリームは講師が準備します。



日時 10月18日(土)
10:30～12:30
受講料 2,090円 教材費/1,100円
講師 佐藤 玲子

1day 料理で旅をしませんか？ 暮らしのアトリエ 韓国料理

偶数月開催。双子山の人気料理教室がコープキッチンで学ぶ機会です。10月は韓国ごはん。簡単に作れるサムゲタンを中心にご紹介。



日時 10月2日(木)
11:00～13:30
受講料 2,530円 教材費/1,760円
講師 上野 愛

定期 天然酵母のぱん教室

とかち野酵母を使って手ごねで楽しく作りましょう！月毎にシナモンロール、リースパン、ガトーショコラパン等をご紹介します。



日時 ①第3(木)
②第4(金)
10:30～13:30
受講料 2,860円(月1回) 教材費/990円
講師 鈴木 寛子

1day 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、ごねで楽しく作りましょう！月毎にシナモンロール、リースパン、ガトーショコラパン等をご紹介します。



日時 12月9日(火)
10:30～12:00
受講料 2,200円 教材費/2,200円
講師 李 和優

1day プロに学ぶ フレンチデリ&チーズ

フランス食堂カンティニセル・チカセルオーナーシェフによるスペシャルレッスンです！年末年始に活躍間違いなしのフレンチデリをご紹介します。(デモンストレーションレッスン)



日時 11月11日(火)
11:00～13:00
受講料 2,750円 教材費/2,200円
講師 黒滝 祐輔

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 9/16(水)～17(木) 展示 9/22(月)～25(木)
場所 札幌市民交流プラザ

ルーシー文化教室

ジュニア講座

講座名	日 時	月 謝	講 師
たくゆうそろばん教室 月曜コース	〔月〕 15:30～18:30	4,400円 (月4回)	たくゆう そろばん 専任講師
たくゆうそろばん教室 水曜コース	〔水〕 15:30～18:30	4,400円 (月4回)	
たくゆうそろばん教室 金曜コース	〔金〕 15:30～18:00	4,400円 (月4回)	
たくゆうそろばん教室 週二回コース	〔月・水・金〕 のうち週二回 15:30～	5,500円 (月8回)	
体育教室 月曜日クラス キッズ(幼稚園)	〔月〕 15:30～16:30	7,128円 (月4回)	スポーツ・ エデュケーション・ ラボ 植村 唱志
体育教室 月曜日クラス ジュニア(1・2年)	〔月〕 16:45～17:45	7,128円 (月4回)	
体育教室 月曜日クラス ユース(3年～)	〔月〕 18:00～19:00	7,128円 (月4回)	
体育教室 木曜日クラス キッズ(幼稚園)	〔木〕 15:30～16:30	7,128円 (月4回)	
体育教室 木曜日クラス ジュニア(1・2年)	〔木〕 16:45～17:45	7,128円 (月4回)	清心会 専属講師
体育教室 木曜日クラス ユース(3年～)	〔木〕 18:00～19:00	7,128円 (月4回)	
体育教室 リトルクラス (親子・2歳～4歳)	第1・3〔火〕 10:30～11:30	4,400円 (月2回)	
心と身体を強くする 空手(3歳～大人)	〔水〕 16:00～17:00	5,676円 (月3回)	
大東流合気柔術 (小学生～大人)	第1・3・4〔土〕 10:00～11:00	5,280円 (月3回)	鎌田 幸司
将棋教室 (5歳～大人)	第2・4〔木〕 16:00～18:00	3,806円 (月2回)	久津 知子
書峰社書道 学童 月曜コース	〔月〕 15:00～19:00	5,830円 (年間44回)	書峰社書道 専任講師
書峰社書道 学童 木曜コース	〔木〕 15:00～19:00	5,830円 (年間44回)	
書峰社書道 学生(高校生以上) 月曜コース	〔月〕 15:00～19:00	6,050円 (年間44回)	
書峰社書道 学生(高校生以上) 木曜コース	〔木〕 15:00～19:00	6,050円 (年間44回)	
カワイこども英語 幼児	〔火〕 15:30～16:10	6,050円 (年間40回)	カワイ 専任講師
カワイこども英語 小学生	〔火〕 16:10～17:00	6,050円 (年間40回)	
カワイこども英語 中学生	〔火〕 お問い合わせてください	6,600円 (年間40回)	
カワイピアノ音楽教室	〔月〕～〔土〕 一回30分	8,250円～ (年間40回)	
カワイ絵画造形教室 幼児	〔金〕 15:30～16:30	5,940円 (年間36回)	カワイ 専属講師
カワイ絵画造形教室 児童	〔金〕 16:30～17:30	5,940円 (年間36回)	
こども美術室(年中～小3)	第1・3〔水〕 16:00～17:00	4,840円 (月2回)	
小学生から中学生までの 絵画教室	第1・3〔木〕 16:30～18:00	4,180円 (月2回)	
子供テーブル茶道 (小学生)	第2〔土〕 13:00～14:30	2,090円 (月1回)	中澤 福美
子供テーブル茶道 親子(小学生+大人)		3,410円 (月1回)	
キッズチアダンス 入門	〔火〕 17:00～18:00	5,324円 (月4回)	Kids cheer dance Bunny 指導員
キッズチアダンス 初級・中級・上級	〔火〕 18:00～19:00	5,324円 (月4回)	
テーマパークダンス キッズ(3歳～5歳)	第1・2・3〔水〕 16:00～16:45	4,191円 (月3回)	Sumire
テーマパークダンス ジュニア(小学生)	第1・2・3〔水〕 17:00～18:00	4,191円 (月3回)	

貸し教室あります

時間で借りるコープのレンタルスペース

会議や町内会の集まり、スクールなどにご利用いただけます。

お問合せ 生活文化事業部 ☎011-209-1121

※料金は全て税込表示です。別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は330円につき1ポイントたまります。

チアキ クラシックバレエ (Jr.クラス)	〔火〕 16:30～17:30	6,204円 (月4回)	CHIAKI CLASSIC BALLET 専任講師
クラシックバレエ エンジェルクラス (4歳～小1)	〔木〕 15:45～16:40	5,852円 (月4回)	港谷 昌美
クラシックバレエ キッズクラス (小2～小6)	〔木〕 17:00～18:30	7,524円 (月4回)	
ベビーマッサージと 親子リトミック (6ヵ月～1歳半)	1・3〔金〕 10:00～10:45	3,960円 (月2回)	北 敦子
キッズのための 親子リトミック (1歳半～3歳)	1・3〔金〕 11:00～11:45	4,400円 (月2回)	
キッズ&ジュニアK-POP ダンス(キッズ:4歳～小1)	〔金〕 15:45～16:35	4,752円 (月4回)	スタジオ Kビート 専任講師
キッズ&ジュニアK-POP ダンス(ジュニア:小2以上)	〔金〕 16:45～17:45	5,324円 (月4回)	
リトルキッズ HIPHOP (3歳～小1)	〔木〕 16:30～17:15	5,500円 (月4回)	Mao (マオ)

ダンス・舞踊

講座名	日 時	月 謝	講 師
花柳流日本舞踊教室	第3・4〔月〕 13:00～15:30	4,906円 (月2回)	花柳 喜宏州
正流菊乃流新舞踊	〔水〕 13:00～15:00	5,324円 (月4回)	菊乃 雅巳
楽しくダンスフィットネス! リトモス	第1・2・3〔月〕 13:00～14:00	4,191円 (月3回)	AKIKO
REEJAM(リージャム)	第1・2・3〔火〕 14:00～15:00	4,191円 (月3回)	SAKI
ゼロからの 「社交ダンス超入門」	第1・2・3〔水〕 10:00～11:00	4,521円 (月3回)	湯澤 千秋
ハワイアンフラ Lehua(レフア)	第1・2・3〔木〕 19:00～20:30	7,326円 (月3回)	Leimomilani えりこ
クラシックバレエ 無理しない 楽しいバレエ	第1・3〔水〕 18:30～19:30 第2・4〔木〕 18:40～19:40	3,498円 (月2回) 3,498円 (月2回)	港谷 昌美
クラシックバレエ 大人のバレエ	〔木〕 13:30～14:50 〔土〕 13:30～14:50	7,194円 (月4回) 5,676円 (月3回)	
ZUMBA(ズンバ)	〔金〕 13:30～14:15	5,324円 (月4回)	後藤 玲奈
BASIC JAZZ HIPHOP (小学生～)	第1・2・3〔月〕 17:45～18:45	4,950円 (月3回)	Chihir0 (チヒロ)
K-POP (全年齢)	第1・2・3〔月〕 19:00～20:00	4,950円 (月3回)	
GIRLS HIPHOP 初級 (小学生～)	〔金〕 16:15～17:15	6,600円 (月4回)	AYUMI (アユミ)
HIPHOP 初級 (小学生～)	〔金〕 19:45～20:45	6,600円 (月4回)	KOJIRO (コウジロウ)
HIPHOP 入門 (小学生～)	〔土〕 13:00～14:00	6,600円 (月4回)	TOSHI (トシ)
JAZZ DANCE ADVANCE (中学生～経験者対象)	第1・3〔土〕 17:00～18:30	4,950円 (月2回)	Chihir0 (チヒロ)
HIPHOP (小学生～)	〔木〕 17:20～18:20	6,600円 (月4回)	Mao (マオ)
初心者向け 大人から始める 簡単ダンス	〔月〕 11:00～12:00	6,600円 (月4回)	三好 光介
一本の線から描いてみよう 絵画	第1・3・4〔火〕 13:00～15:00	5,676円 (月3回)	田所 隆男
楽しく上達 はじめての色えんぴつ	第1・3〔火〕 13:00～15:00	3,806円 (月2回)	田仲 茂基
心つながる ときめき絵手紙	第1・3〔木〕 10:00～12:00	3,256円 (月2回)	秋野 登志子
指でくるくる 巻きのパステル	第2〔金〕 14:00～15:30	1,815円 (月1回)	熊倉 妃佐恵
日本画	第1・3〔土〕 13:30～16:00	4,356円 (月2回)	中野 邦昭

絵・絵画



お茶・お花





講座名	日 時	月 謝	講 師
季節の華アレンジメント	第2・4(火) 18:00～20:00 (内90分)	4,356円 (月2回)	小島 忍
	第2・4(金) 10:00～14:30 (内90分)	4,356円 (月2回)	
暮らしにお花 池坊	第1・3(水) 10:00～12:00	2,706円 (月2回)	小野寺 孝子
気軽に楽しく テーブル茶道	第2(土) 10:30～12:00	2,090円 (月1回)	中澤 福美

音楽・うた

楽しいウクレレ教室 グループレッスン	第1・3〔月〕 10:00～11:00	3,256円 (月2回)	
	第2・4〔月〕 10:00～11:00	3,256円 (月2回)	
楽しいウクレレ教室 個人レッスン	第1・3〔月〕 11:10～30分毎	3,586円 (月2回)	大 箭 一 伸
	第2・4〔月〕 11:10～30分毎	3,586円 (月2回)	
楽しいギター 初級～中級	第2・4〔水〕 10:00～11:00	3,476円 (月2回)	
カラオケ・演歌・歌謡曲・ J-POP	第1・2・3〔火〕 13:00～15:00	4,917円 (月3回)	佐 藤 雅 美
ボイストレーニング 基礎講座	第1・2・3〔火〕 15:00～15:45	4,026円 (月3回)	
ギター教室 合奏も楽しく!	第2・4〔火〕 12:50～14:50	4,576円 (月2回)	草 ヶ 谷 敬 夫
気ままにギター (クラシックから エレクトロまで)	第1・3・4〔火〕 15:00～30分毎	6,600円 (月3回)	吉 田 信 生
琴城流 大正琴	第1・2・3〔水〕 上級10:00～11:30 中級11:30～13:00 初級13:00～14:30	5,115円 (月3回)	元 木 美 智 子
詩吟 善風流風吟会	第1・2・3〔水〕 10:00～12:00	4,026円 (月3回)	長 谷 善 風
ハート音楽院 やさしく楽しく ピアノ・キーボード	第1・2・4〔水〕 10:00～30分毎	7,326円 (月3回)	
	第1・2・4〔水〕 のうち2回 10:00～30分毎	4,906円 (月2回)	

健康・運動

講座名	日 時	月 謝	講 師
初めてでも安心 バレエストレッチ	第1・2・3〔月〕 13:30～14:30	4,851円 (月3回)	Makoto ballet studio 山谷裕

気軽にできる きのう改善いすヨガ	第1・2・3〔月〕 13:00～14:15	4,026円 (月3回)	SACHI
---------------------	--------------------------	-----------------	-------

気軽にできる ピラティス&ストレッチ	〔土〕 10:30～11:30	4,400円 (月4回)	
-----------------------	--------------------	-----------------	--

姿勢がよくなる ストレッチボール	第1・3〔火〕 10:30～11:30	3,740円 (月2回)	EMI
---------------------	------------------------	-----------------	-----

健康ゆるヨガ	第1・2・3〔水〕 10:30～11:30	4,620円 (月3回)	
--------	--------------------------	-----------------	--

自律神経を整えるヨーガ	第1・3〔火〕 10:00～11:00	3,806円 (月2回)	高野 昌子
-------------	------------------------	-----------------	-------

男性限定 健康体操ヨーガ	第1・2・3〔火〕 10:30～11:30	5,115円 (月3回)	安藤 千枝子
-----------------	--------------------------	-----------------	--------

やさしいヨーガ	〔火〕 13:00～14:30	7,524円 (月4回)	
---------	--------------------	-----------------	--

太極拳Ⅱ	第1・3〔火〕 10:00～11:00	2,706円 (月2回)	福島 庫子
------	------------------------	-----------------	-------

呼吸と姿勢の健身操	第2・4〔火〕 10:00～11:30	2,706円 (月2回)	古市 美樹
-----------	------------------------	-----------------	-------

心と身体を強くする 空手(3歳～大人)	〔水〕 16:00～17:00	5,676円 (月3回)	清心会 専属講師
------------------------	--------------------	-----------------	-------------

ソフトリラックスヨガ	〔木〕 10:30～12:00	5,632円 (月4回)	大久保 和子
------------	--------------------	-----------------	--------

卓球教室 入門	第1・2・3〔木〕 10:30～11:30	3,861円 (月3回)	木村 亘宏
---------	--------------------------	-----------------	-------

卓球教室 初級	第1・2・3〔木〕 11:30～12:30	3,861円 (月3回)	木村 亘宏
---------	--------------------------	-----------------	-------

卓球教室 中級	第1・2・3〔木〕 13:00～14:30	5,511円 (月3回)	
---------	--------------------------	-----------------	--

のんびりストレッチ	〔金〕 13:00～14:00	4,224円 (月4回)	中尾 真由美
-----------	--------------------	-----------------	--------

ゆったり太極拳	第1・2・3〔月〕 10:30～12:00	4,587円 (月3回)	
---------	--------------------------	-----------------	--

第1・3〔土〕 10:00～11:00	2,156円 (月2回)	津田 武典
第1・3〔土〕 11:10～12:10	2,156円 (月2回)	

第1・3〔土〕 13:00～14:00	2,156円 (月2回)	
------------------------	-----------------	--

大東流合気柔術 (小学生～大人)	第1・3・4〔土〕 10:00～11:00	5,280円 (月3回)	鎌田 幸司
---------------------	--------------------------	-----------------	-------

語 学

講座名	日 時	月 謝	講 師
英会話 初級	第1・3〔火〕 10:30～11:30	3,256円 (月2回)	

英会話 中級	第2・3・4〔木〕 13:00～14:00	5,181円 (月3回)	伊勢 直子
--------	--------------------------	-----------------	-------

英会話(中・上級)	第2・4〔月〕 11:00～12:15	4,906円 (月2回)	
-----------	------------------------	-----------------	--

イブニング イングリッシュ	第1・2・3〔水〕 19:45～21:00	4,026円 (月3回)	橋本 瑞恵
------------------	--------------------------	-----------------	-------

アマンダのLet's Talk! (初級)	第2・4〔土〕 10:00～11:00	3,586円 (月2回)	アマンダ ハローウ
--------------------------	------------------------	-----------------	--------------

アマンダのLet's Talk! (中級)	第2・4〔土〕 11:10～12:10	3,586円 (月2回)	
--------------------------	------------------------	-----------------	--

ゼロから始める 韓国語	〔木〕 12:20～13:20	7,524円 (月4回)	
----------------	--------------------	-----------------	--

ゼロから始める 韓国語(入門)	〔木〕 10:00～11:00	7,524円 (月4回)	
--------------------	--------------------	-----------------	--

ステップアップ 韓国語	〔木〕 11:10～12:10	7,524円 (月4回)	姜 昇模 (カン スンモ)
----------------	--------------------	-----------------	------------------

もっと韓国語 (60分)	〔水〕 19:10～20:10	7,524円 (月4回)	
-----------------	--------------------	-----------------	--

もっと韓国語 (90分)	〔金〕 11:40～13:10	10,824円 (月4回)	
-----------------	--------------------	------------------	--

語ろう韓国語 (60分)	〔水〕 18:00～19:00	7,524円 (月4回)	姜 昇模 (カン スンモ)
語ろう韓国語 (90分)	〔金〕 10:00～11:30	10,824円 (月4回)	
中国語入門	第1・3〔金〕 11:10～12:10	3,916円 (月2回)	奇 英花
中国語初級	第1・3〔金〕 10:00～11:00	3,916円 (月2回)	

手 芸 ・ 工 芸

講座名	日 時	月 謝	講 師
たのしい手編み	第1・2・3〔月〕 13:00～15:00	4,785円 (月3回)	山口 優子

オシャレを楽しむ 着物・洋裁リメイク ドレメ式洋裁	第1・3〔月〕 10:00～13:00 第2・4〔月〕 10:00～13:00	4,356円 (月2回) 4,356円 (月2回)	萬平 政枝
---------------------------------	--	------------------------------------	-------

素敵な手形りガラス工芸 グラス・グリップティ	第2・4〔火〕 10:30～12:30	4,356円 (月2回)	浅沼 優子
---------------------------	------------------------	-----------------	-------

アイヌ伝統刺繍	第3〔火〕 13:00～16:00	4,675円 (月1回)	石井 美香
---------	----------------------	-----------------	-------

オイルペイント トールペインティング	第2・4〔火〕 10:00～12:00	4,906円 (月2回)	阿部 弘子
-----------------------	------------------------	-----------------	-------

楽しくカゴ作り クラフトバンド&PPバンド	第1・3〔木〕 10:00～12:00	3,806円 (月2回)	
--------------------------	------------------------	-----------------	--

自分時間で器作り 陶芸	〔水〕 10:00～12:00 〔水〕 10:00～12:00	6,380円 (月4回) 4,730円 (月2回)	円山工房 専任講師
----------------	--	------------------------------------	--------------

はじめてでも自由教材 和裁教室	第2・4〔水〕 10:00～12:00 第2〔土〕 14:00～16:00	3,806円 (月1回) 1,925円 (月1回)	川田 ゆき
--------------------	--	------------------------------------	-------

ステンドグラス	〔木〕 12:30～14:30	6,424円 (月4回)	中島 直子
---------	--------------------	-----------------	-------

韓国の針仕事 ボジャギ教室(初級)	第3〔木〕 13:00～15:00	1,925円 (月1回)	李 和優
----------------------	----------------------	-----------------	------

韓国の針仕事 ボジャギ教室(中級)	第3〔木〕 13:00～15:00	2,475円 (月1回)	
----------------------	----------------------	-----------------	--

ハワイアンキルト	第1・3〔金〕 13:00～15:00	3,806円 (月2回)	砂金 孝子
----------	------------------------	-----------------	-------

第1・3〔金〕 10:00～12:00	3,806円 (月2回)	MAI
第1・3〔金〕 12:30～14:30	3,806円 (月2回)	

第3〔土〕 10:00～12:00	3,025円 (月1回)	イワハラ マリコ
----------------------	-----------------	-------------

生活を楽しむ つまみ細工講座	第1〔土〕 10:00～12:00	1,870円 (月1回)	奈都
-------------------	----------------------	-----------------	----

趣味・教養・実用

講座名	日 時	月 謝	講 師
女性のための楽しい 健康マー جان教室	〔月〕 10:00～12:30	5,061円 (月3回)	阿部 徹男

将棋教室 (5歳～大人)	第2・4〔木〕 16:00～18:00	3,806円 (月2回)	久津 知子
-----------------	------------------------	-----------------	-------