



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 シーナ文化教室

旭川市永山3条15丁目1-7
コープさっぽろシーナ店2階

教室 HP

☎0166-47-9270

営業時間 月～金 10:00～20:30
(電話受付 月・火・水・木～16:30、金～14:30)
土 10:00～16:30 (電話受付～16:00)

駐車場 無料

コープさっぽろ 東光文化教室

旭川市豊岡1条5丁目324
コープさっぽろ東光店2階

教室 HP

☎0166-35-8538

営業時間 月～金 10:00～20:30
(電話受付 月～18:00、火・木・金～18:30、水～15:00)
土 10:00～16:30 (電話受付～15:00)

駐車場 無料

コープさっぽろ 神楽文化教室

旭川市神楽4条5丁目1-22
コープさっぽろ神楽店2階

教室 HP

☎0166-63-8205

営業時間 月～土 10:00～20:50
(電話受付 月・火・木・金 10:00～15:30、水・土 10:00～15:00)

駐車場 無料

体験するなら
今がお得!

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。

※営業時間は曜日によって異なります。お問合せは電話受付時間内をお願いいたします。

～受講生発表会～ **カルチャーフェスタ**

昨年大盛況でした受講生発表会を今年も開催いたします！
たくさんのご参加・ご来場をお待ちしております。

日付 9/6(土)
場所 旭川市民文化会館

詳しくは文化教室ホームページをご覧ください

3歳共通 カワイピアノ

子供～大人まで楽しくレッスン。個人に合わせて、きめ細かい指導を行い、上達を期待できます。曜日や時間はお問合せください。

日時 各教室にお問合せください
受講料 大人6,050円～子供8,250円(年22回～40回)
講師 カワイ音楽教室専任講師

3歳共通 ギター

グループレッスンで単音の練習から始め、ギターをはじめて手にする方もわかっていきます。指導いたします。

日時 (東光) 月 18:30～20:30
(シーナ) 木 13:30～15:30
(神楽) 火 18:30～20:30
受講料 5,324円(月4回)
教材費/1,650円(教本代)
講師 斉藤 治道

3歳共通 はじめてのウクレレ

いやしの楽器ウクレレを弾いてみませんか、楽譜が読めなくても大丈夫です。みんなと楽しく演奏できるのがウクレレの魅力です。

日時 (東光) 第1・3(月) (シーナ) 第1・3(水)
(神楽) 第2・4(火) 各13:30～15:30
受講料 2,376円(月2回)
教材費/初回100円(コピー代) 講師 皆川 豊

3歳共通 グループレッスン はじめてのカリナ

親指で気軽に弾けるカリナはオルゴールのような音色が特徴です！初心者～経験者までのレベルでも楽しめるようにレッスンします。

日時 第1(月) (東光) 10:00～11:00
(シーナ) 13:00～14:00 (神楽) 15:00～16:00
受講料 2,420円(月1回)
教材費/初回1,870円(楽譜集)
講師 カリナバ小僧

神楽文化教室 秋・冬のオススメ講座

NEW 大人も子供も 書を楽しもう

親子で一緒に習い事ができます♪毛筆、硬筆両方あります。小学生はもちろん、中学生、高校生、大人の方もぜひご参加ください！

日時 第2・3・4(火) 15:30～17:30
体験会 9/16
受講料 4,257円(月3回)
教材費/本代700円(子供)本代850円(大人)
講師 古川 祥蓮

大人 初歩の実用書道

常用書道、ペン字、ボールペン字、毛筆漢字など幅広い層に書道を伝えます。静かでゆっくりとした時間の流れる講座です。

日時 (金) 13:00～15:00
体験会 9/19
受講料 4,796円(月4回)
教材費/1,000円(本代) 講師 馬場 松峰

大人 大人の習字教室

初心者からベテランまで、自分のペースで学べます。明るい講師と、楽しく学べつつ色々なお話をしながら普段と違う時間を過ごしませんか？

日時 (木) 13:00～15:00
体験会 9/25
受講料 月1回1,210円/月2回2,376円/月3回3,531円/月4回4,664円(月4回)
教材費/900円(本代) 講師 戸波 芳翠

おすすめ Happy! 初心者向け英会話教室

初心者向けの英会話教室です。日本語での説明、ゆっくりとしたペースで進むので、無理なく安心して学んで頂けます。

日時 第2・3・4(火) 13:00～14:00
体験会 9/19
受講料 4,521円(月3回)
教材費/初回のみ1,800円(テキスト代)
講師 村岡 真理子

おすすめ トールペインティング

ぬり絵のように下絵をもとにペイントします。家庭などで使用しなくなったものを可愛くキレイにリメイクしてみませんか？

日時 第1・3(水) 10:15～12:15
体験会 10/1
受講料 4,136円(月2回)
教材費/400円(絵具代) 講師 大崎 実千代

おすすめ モザイクタイル教室

色鮮やかで温かみのあるタイルで作品を作り、生活に彩りを添えます。基礎から学べるので初めてのの方もお気軽にご参加ください！

日時 第3(木) 10:15～12:15
体験会 10/16
受講料 1,760円(月1回)
教材費/1,500円～3,500円(作品によって異なります)
講師 中村 あきこ

おすすめ 彩り字手紙 祥の会

漢字一文字を顔彩で書き、一言添えた彩りのあるハガキを作ります。クリスマスカード、年賀状など、心に響く手書きのお便りを送りませんか？

日時 第2・4(金) 10:30～12:00
体験会 10/10
受講料 3,476円(月2回)
教材費/初回2,090円、コピー代毎月50円
講師 古川 祥蓮

おすすめ 小原流いけ花教室

お花は、優しく穏やかな気持ちにさせてくれます。静かに花と語り合う時間、始めてみませんか？年齢・性別は問いません。

日時 第1・3(土) 13:00～16:00
体験会 10/4
受講料 2,926円(月2回)
教材費/1,000円(お花代) 講師 長内 則子

おすすめ ハルメク花アート 押し花レッスン

初回は小物づくりから始まり、その後カリキュラムに基づき作品づくりをしています。お好きな作品を作って押し花を楽しみましょう。

日時 第3(水) 10:00～12:00
体験会 10/15
受講料 2,750円(月1回)
教材費/1,100円～
講師 清野 知美

おすすめ ミセスのタヒチアン

年齢に関係なくタヒチアンのリズムで気持ちよく踊り、心も体もリフレッシュ！楽しみながら「魅惑のメリハリボディ」がゲットできますよ！

日時 第1・2・3(木) 13:00～14:00
体験会 9/11
受講料 月1回/1,760円 月2回/3,476円
教材費/1,500円(初回テキスト代)
講師 東倉 晴美

おすすめ 楽しくステップ タップダンス

初心者もシニアも、プロを目指す方もウェルカム！音楽に合わせて楽しくステップを踏んでみませんか？笑顔の多い充実した時間を作りましょう。

日時 ①基礎コンパクト第1・3(金) 19:30～20:30
②中級クラス第2・4(金) 19:30～20:50
③基礎クラス(土) 19:30～20:50
体験会 9/11
受講料 ①②③ 3,410円(月2回) ③ 6,600円(月4回)
教材費/1,000円(お花代) 講師 茶木 美予子

おすすめ 無理なくやろう 健康体操教室「りずむ」

テキストに沿って、無理のない体操を楽しくやってみます。椅子でも座ってのおこなう運動、マットの上での運動、初心者でも安心。

日時 第1・3(木) 10:00～12:00
体験会 9/18
受講料 3,476円(月2回)
教材費/600円(誌代) 講師 国沢 ひとみ・潮 京子

シーナ文化教室 秋・冬の新講座・オススメ講座

NEW プチポアン 初級編

マリアントワネットも愛したプチポアン。グラデーション豊かで高級感があり、大切な方への贈り物に最適です。

日時 第2・4(火) 10:00～12:00
体験会 9/16(火)
受講料 3,960円(月2回)
教材費/実費 講師 富田 千香子

NEW 旬のお野菜を使った おもてなし料理3品

いつもの食卓をちょっぴり華やかにしませんか？時短料理・おもてなし料理・作り置きなど、家庭料理を中心とした料理教室です。

日時 第1(水)・10月のみ10月3日(金) 10:00～13:00
体験会 9/16(火)
受講料 1,980円(月1回)
材料代別途1,500円 講師 福田 ゆみ

18講座 お手軽韓国料理と生チョコロールケーキ

手軽に作れて見栄えするおもてなしメニュー。彩り栄養豊富、思い立ったらすぐ作れる料理です。レパートリーを増やしてみませんか？

日時 12月1日(月) 10:00～13:00
体験会 9/16(火)
受講料 1,760円
教材費/1,800円 講師 佐藤 和恵

18講座 新そばでそばを打ちましょう

打ちたてのそばは美味しいですよ。ゆで方の説明や簡単なそばつゆの作り方など、初めての方でも是非チャレンジして下さい！

日時 9月30日(火) 10:00～13:00
体験会 9/16(火)
受講料 1,760円
教材費/1,000円 講師 佐藤 千代美

ナイトコース ナチュラルヨガナイト

腹式呼吸を学び、自分の体と心に向き合い優しく丁寧にポーズをとります。心と身体のつながりを大切に調和を目指します。

日時 (木) 18:30～20:00
体験会 9/16(火)
受講料 5,324円(月4回)
講師 荒井 千恵子

ナイトコース リフレッシュ太極拳

動く瞑想と呼ばれる太極拳は忙しい日々をリセットするのに最適です。仕事終わりに楽しく体を動かして1日の疲れを癒して下さい。

日時 (火) 19:00～20:30
体験会 9/16(火)
受講料 5,324円(月4回)
講師 織田 朱

ナイトコース 着付け教室 ナイトコース

着物の着装、帯結び、たため方や紐の扱い方など。母娘や友達同士など仕事終わりに気軽に着物を学んでみませんか？

日時 第1・2・3(金) 18:30～20:30
体験会 9/19(金)
受講料 4,686円(月3回)
教材費/3,300円初回のみ 講師 富塚 美穂子

ナイトコース 韓国語 ナイトコース

ハングルの読み方、発音から日常会話まで韓国語を楽しむことができます。おとなりの国、韓国の文化についても学んでみませんか？(経験者以上)

日時 (火) 19:00～20:30
体験会 9/16(火)
受講料 5,324円(月4回)
テキスト代実費 講師 李 正姫

ジュニア ジュニアHipHopダンス

ダンスの基本を楽しく学びます。様々なジャンルのお子さんもリズム感を身に付けて、元気にカッコ良くみんなで踊りましょう！

日時 (木) 年少～15:30～16:10
小3～16:30～17:30
体験会 9/25(木)
受講料 5,324円(月4回)
講師 MASAYUKI

ジュニア Jrジャズバレエ

リズムに合わせて楽しく踊ろう！様々なジャンルの音楽を取り入れて、応用力のある身体づくりを目指します。

日時 (火) 4才～小2/15:30～16:30
小3～16:30～18:00
体験会 9/9(火)
受講料 5,324円(月4回)
講師 行真 悦子

ジュニア えんぴつクラブ (年中・年長) 6ヶ月コース

はじめてのステップ。年中・年長対象の講座です。6ヶ月コースで入会は10月のみ。学びの基本、読み書きに必要な力を保護者の方も理解しませんか？

日時 第1・2・3(土) 12:45～13:30
体験会 9/20(土)
受講料 3,861円(月3回)
教材費/入会時3,000円 講師 三村 粋雪

ジュニア 水筆ペンで描く どこでも気軽に描ける水彩画教室

コンパクトで手軽な画材を使って、どこでも気軽に自由に絵を楽しめる目からウロコの講座です。コンセプトは楽しく、自由に！

日時 第2・4(土) 10:30～11:45
体験会 9/13,27(土)
受講料 2,750円(月2回)
テキスト代実費 講師 津田 稔夫

東光文化教室 秋・冬のオススメ講座・ジュニア講座

おすすめ 椅子・ヨーガ

膝や股関節に不安のある方でも椅子に座って行うヨーガです。深い呼吸でリラックス。筋力アップもできます。

日時 第1・3(金) 13:15～14:15
体験会 9/19(金)
受講料 3,366円(月2回)
講師 高野 昌子

おすすめ バレエで背筋ピーン！ ～バレエでエクササイズ～

正しい姿勢を身につけ、しなやかで強い筋肉作り。健康・脳トレ等それぞれの目標を持って楽しく、リフレッシュしましょう！

日時 (火) 18:40～19:55
体験会 9/30(火)
受講料 5,104円(月4回)
講師 菅野 希希

おすすめ 体の歪みを整える 体幹トレーニング

シンプルな動きで体の歪みを整え、体幹を鍛え、体のバランスを整えましょう！首・肩スッキリ！

日時 第1・3(土) 13:30～14:30
体験会 9/20(土)
受講料 3,366円(月2回)
講師 yukako

おすすめ ピラティス&ストレッチ

インナーマッスルを鍛えることで、体幹を強化します。筋力向上・姿勢改善・疼痛緩和・運動不足解消。運動が苦手な方もお気軽に。

日時 (火) 13:10～14:00
体験会 9/16(火)
受講料 5,324円(月4回)
講師 LILI

おすすめ マミフラワー

「暮らしに花を」自分の感性を生かしたフラワーアレンジで部屋を飾りましょう！行事の花やクラフト作品作りなども行います。

日時 第2(木) 10:00～12:00
体験会 11/13(木)
受講料 1,870円(月1回)
教材費/1,500円～2,500円(花代)
講師 澤沼 雅子

おすすめ グラスアート

専用の教材を使用しステンドグラスの様な美しさを表現できる作品作りをします。

日時 第4(月) 10:30～12:30
体験会 10/27(月)
受講料 1,925円(月1回)
教材費/作品によって異なります。
講師 下田 優子

おすすめ ～生活に生かす～ アロマテラピー

植物が持つ自然の香りを嗅ぐことで、その香りがもたらす心や身体への働きを学び、香りを生かした普段使いの作品を作ります。

日時 第2(火) 午前クラス 10:30～12:00
午後クラス 19:00～20:30
体験会 10/14(火)
受講料 1,925円(月1回)
教材費/1,100円 講師 中村 知子

おすすめ パッチワーク布華美

布地の選び方、柄合わせ、お悩みはありますか？きれいに仕上げるコツを覚えて一緒に楽しみましょう！

日時 第2・4(金) 10:15～12:15
体験会 9/26(金)
受講料 3,212円(月2回)
教材費/1,000円(キット代)
講師 鈴木 美代子

ジュニア こども書道

全日本書芸文化院誌で、課題作品・文書の姿・硬筆などの取り組みを、春・秋の昇級級試験と書初めがあります。

日時 (火) 第2(火)は硬筆日 15:15～18:00
体験会 9/16(火)
受講料 5,324円(月4回)
教材費/600円(誌代) 講師 川岸 優芳

ジュニア ジュニアバレエ

初めてバレエを習うお子さんの入門クラスですが、より多くを学びたい！舞台でも踊ってみたい！と希望するお子さんをお手伝いいたします。

日時 (月) 初級クラス16:00～17:00 (延長クラス～17:20)
ジュニアクラス16:20～17:20 (延長クラス～17:40)
体験会 9/22(月)
受講料 5,324円(月4回)
延長クラス 6,996円 講師 工藤 彰子

ジュニア ヒップホップダンス

音楽の雰囲気を楽しみ、使った英語を身につけよう！読み・書き・話すを基本に各児童に合わせた無理なく教えます。

日時 (水) 19:00～20:00
体験会 9/22(月)
受講料 5,324円(月4回)
講師 宮崎 善行

ジュニア アルファベットクラブ

中学に向けての準備・使った英語を身につけよう！読み・書き・話すを基本に各児童に合わせた無理なく教えます。

日時 (木) 16:30～17:30
体験会 9/18(木)
受講料 4,774円(月4回)
教材費/1,500円(初回テキスト代)
講師 煙山 泰也

健康・運動				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
健康体操&バレエ	(木) 10:30～12:00	5,324円 (月3回)	笠原 公美子	
健康太極拳	(火) 13:30～15:00	5,324円 (月4回)	織田 朱	
リフレッシュ太極拳	(火) 19:00～20:30			
ナチュラルヨガナイト	(木) 18:30～20:00	5,324円 (月4回)	荒井 千恵子	
女性のための骨盤底トレーニングひめれ	第1・3(土) 10:30～11:30	2,706円 (月2回)	yukako	
NEW 心と身体を元気にするヨガ	第1・2・3(水) 10:30～11:30	4,026円 (月3回)	japanese yoga fumika	
リラクッスヨガ	第2・3・4(火) 10:30～12:00	4,092円 (月3回)	和田 希和子	
ゆる体操初級	第1・3(水) 13:30～14:45	2,706円 (月2回)	古屋 弘美	
筋膜リリースストレッチからだバ－®	第2・4(金) 11:00～11:45	2,706円 (月2回)	ecco	

ダンス・舞踊				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
ハワイアングダンス	第1・2・3(月) 10:30～11:45	5,181円 (月3回)	福田 朝子	
R&B hiphop	第1・2・3(木) 13:30～14:30	4,785円 (月3回)	MASAYUKI	
～懐かしさに心も躍る～DISCOワールド	第2・4(金) 12:00～12:45	2,706円 (月2回)	ecco	

音楽・うた				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
はじめてのカリンパトブルーブレッソン	第1(月) 13:00～14:00	2,420円 (月1回)	カリンパ小僧	
カワイピアノ教室【個人レッスン】	(火)(水)(金) 15:00～ ※要問合せ	6,050円～ (年22回)	カワイ音楽教室 専任講師	
大正琴	第2・4(木) 15:00～17:00	2,706円 (月2回)	笹野 正行	
はじめてのウクレレ	第1・3(水) 13:30～15:30	2,376円 (月2回)	皆川 豊	
ギター	(木) 13:30～15:30	5,324円 (月4回)	斎藤 治道	

SHORT & 1DAY 短期・1日講座				
講座名	日 時	受講料	講 師	
はじめの一步 えんぴつクラブ (年中・年長) ※全10月分	第1・2・3(水) 15:30～ NEW 第1・2・3(土) 12:45～	3,861円 (月10回) (6ヵ月コース)	三村 幹雪	
1日講座 新そばでそばを打ちまよう	9月30日(火) 10:00～13:00	1,760円	佐藤 千代美	
1日講座 おもてなしにぴったり お手軽 12月1日(月) 講座 経営料理と生チョコロールケーキ	10:00～13:00	1,760円	佐藤 和恵	

お茶・お花				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
ブリザードフラワー	第3(水) 10:30～12:30	2,090円 (月1回)	澤沼 雅子	

ジュニア講座				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
大人も子供も書を楽しもう	第2・3・4(火) 15:30～17:30	4,257円 (月3回)	古川 祥達	
Jr.ジャズバレエ	(土) 14:30～15:30	5,324円 (月4回)	行貞 悦子	
Jr.モダンバレエ	(火) 15:30～16:30	5,764円 (月4回)	石崎 愛弓	
子供 空手道	(水) 18:30～20:00	5,104円 (月4回)	芦田 芳朗	
学生書道	第2・3・4(金) 16:00～18:30	4,257円 (月3回)	古川 祥達	
はじめてのストリートダンス	(木) 16:00～16:50	5,324円 (月4回)	LILI	
楽しくステップジュニアタップダンス	(土) 18:15～19:00	5,940円 (月4回)	茶木 美予子	

健康・運動				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
リラクッス・ヨガ	(火)(木) 18:30～20:00	5,324円 (月4回)	金野 みゆき	
ゆる☆スロ 健康体操	(金) 10:30～11:30	4,796円 (月4回)	松本 匠叶	
健康体操教室【りずむ】	第1・3(木) 10:00～12:00	3,476円 (月2回)	国沢 ひとみ 潮 京子	
ピラティス&ストレッチ	(木)17:00～17:50 (金)13:00～13:50	5,324円 (月4回)	LILI	
楊名時健康太極拳	(水) 10:30～12:00	5,104円 (月4回)	佐藤 米子	

趣味・教養・実用				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
装道礼法きもの学院 礼法きもの教室	第1・2・3(火) 13:00～15:00	4,686円 (月3回)	坂田 紗登美	
生活に生かすアロマテラピー	第4(火) 13:00～14:30	1,925円 (月1回)	中村 知子	

マミフラワー	第3(水) 10:30～12:30	1,870円 (月1回)	澤沼 雅子
池坊いけ花	第2・4(水) 13:00～15:00	3,036円 (月2回)	永永 美穂

工 芸				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
NEW 自分で作る花アート リカンフラワー	第2(月) 13:30～15:30	1,870円 (月1回)	やすお ともえ	
アメリカンフラワー (ディップアート)	第3(木) 10:00～12:00	1,375円 (月1回)	岡田 文子	
ガラスアート	第2(火) 13:00～15:00	1,870円 (月1回)	やすお ともえ	
NEW 暮らしを彩る トールペインティング	第2・4(水) 10:00～12:00	4,136円 (月2回)	大崎 実千代	
基礎からの陶芸教室	第2・4(月) 14:30～16:30	2,090円 (月2回)	片山 兵衛	

手 芸				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
むうむうのかぎ針・棒針・タティングレース講座	第2・4(水) 10:00～12:00	3,476円 (月2回)	武田 朝子	
手編み教室	第1・2・3(月) 13:30～15:30	2,937円 (月3回)	長谷川 静枝	
NEW 刺しゅうの宝石 プチボラン 初級編	第2・4(火) 10:00～12:00	3,960円 (月2回)	富田 千香子	

絵・絵画				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
水筆ペンで描くどこでも気軽に描ける水彩画教室 (ジュニア・大人)	第2・4(土) 10:30～11:45	2,750円 (月2回)	津田 稔夫	
楽しい絵手紙	第2・4(金) 10:00～12:00	2,926円 (月2回)	大口 弘代	

趣 味				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
囲碁教室	(土) 13:00～15:00	4,796円 (月4回)	渡辺 恭也 松山 俊実	
楽しい筆文字 伝筆 (ひらがな)	第3(金) 13:30～15:00	2,365円 (月2回)	新銅 雅子	

実用・料理				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
NEW 季節にあったそばを打って食べよう	第2(火) 10:00～12:00	2,420円 (月1回)	佐藤 千代美	
マンツーマンパソコン教室	第1・3(土) 10:00～11:15～12:30～	2,475円 (月1回)	坂野 浩嗣	
		4,906円 (月2回)		

やさしいパソコン教室	第2・4(土) 14:00～15:15～	1,980円 (月1回)	植西 修司
	第1・3(土) 14:00～15:15～	3,806円 (月2回)	
やってみよう! パソコン初心者教室	第1・2(月) 10:30～11:45～	1,980円 (月1回)	kei パソコンクラブ
たのしいパン教室	第3(木)(土) 第4(木)(金)(土) 10:00～13:00	1,485円 (月1回)	佐藤 和恵
着付け教室	第1・2・3(水) 13:30～15:30	4,686円 (月3回)	富塚 美穂子
NEW 着付け教室 ナイトコース	第1・2・3(金) 18:30～20:30	4,686円 (月3回)	
手書きを楽しむ	第1・3(土) 13:40～15:40	3,256円 (月2回)	三村 幹雪
NEW 手書きを楽しむ	第1・3(水) 10:00～11:45	3,256円 (月2回)	
生活に生かすアロマテラピー	第3(木) 10:30～12:00	1,925円 (月1回)	中村 知子
NEW 旬のお野菜を使ったおもてなし料理3品	第1(水) 10:00～13:00 10月のみ10月3日(金)	1,980円 (月1回)	福田 ゆみ

語 学				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
月曜の英会話	(月) 12:45～14:00	4,796円 (月4回)	煙山 泰也	
韓国語	(火) 10:30～12:00 19:00～20:30	5,324円 (月4回)	李 正姫 (イジョンヒ)	

ジュニア講座				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
夢ふくらむ水彩・油彩教室 (水彩)	第1・2・3(土) ①11:00～12:30 ②13:30～15:00	4,785円 (月3回)	斉藤 志え子	
夢ふくらむ水彩・油彩教室 (油彩)	第1・2・3(土) 13:30～15:30	6,006円 (月3回)		
子供囲碁教室	(土) 13:00～15:00	4,884円 (月4回)	渡辺 恭也 松山 俊実	
子供ペン習字	(木) 15:30～17:45	4,004円 (月4回)	片岡 秋露	
毛筆・硬筆 両方学ぼう子供習字	第1・2・3(土) 9:45～10:50～ NEW 第1・2・3(水) 16:30～	3,531円 (月3回)	三村 幹雪	
Jr ジャズバレエ (4才～小2)	(火) 15:30～16:30	5,324円 (月4回)	行貞 悦子	
Jr.ジャズバレエ (小3～)	(火) 16:30～18:00			
ジュニアHip Hopダンス (小3以上)	(月)17:00～18:00 (木)16:30～17:30	5,324円 (月4回)	MASAYUKI	
はじめてのジュニアHip Hopダンス (年少～小2)	(月)16:15～16:55 (木)15:30～16:10			
カワイピアノ/教室【個人レッスン】	(火)(水)(金) 15:00～ ※要問合せ	8,250円～ (年40回)	カワイ音楽教室 専任講師	
ハウディクラブ 小学生英語	(水) 17:00～18:00	4,774円 (月4回)	煙山 泰也	
NEW Hello!こども英語教室 小学校5～6年生	第1・2・3(火) 17:00～18:00	5,082円 (月3回)	村岡 眞理子	

お茶・お花				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
小原流いけ花教室	第1・3(土) 13:00～16:00	2,926円 (月2回)	長内 則子	

工 芸				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
暮らしを彩る トールペインティング	第1・3(水) 10:15～12:15	4,136円 (月2回)	大崎 実千代	
モザイクタイル教室	第3(木) 10:15～12:15	1,760円 (月1回)	中村 あきこ	
ハルメク花アート 押し花レッスン	第3(水) 10:00～12:00	2,750円 (月1回)	清野 知美	

手 芸				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
洋裁&着物リフォーム	(火)(金) 10:00～12:00	5,676円 (月3回)	武田 礼子	
パッチワーク小物	第2・4(水) 10:15～12:15	3,256円 (月2回)	盛安 美幸	
むうむうのかぎ針・棒針・タティングレース講座	第1・3(水) 13:00～15:00	月1回 1,760円 月2回 3,476円	武田 朝子	
きなこ編み物講座 棒針・かぎ針ときどきレース	第2・4(火) 19:00～21:00	3,146円 (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	(木) 13:00～15:00	月1回 1,210円 月2回 2,376円 月3回 3,531円 月4回 4,664円	戸波 芳翠	
初歩の実用書道	(金) 13:00～15:00	4,796円 (月4回)	馬場 松峰	
彩り字手紙 祥の会	第2・4(金) 10:30～12:00	3,476円 (月2回)	古川 祥通	

健康・運動				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
セルフ・ヒーリング・ヨガ	(木) 19:00～20:00	5,324円 (月4回)		
ヨーガ・セラピー	第2・4(金) 13:15～14:15	4,576円 (月2回)	高野 昌子 (たかのあきこ)	
椅子・ヨーガ	第1・3(金) 13:15～14:15	3,366円 (月2回)		
ホームヨーガ	(月) 10:30～12:00	5,016円 (月4回)	中沢 栄子	
		2,552円 (月2回)		
心と身体を元気にするヨガ	第1・2・3(木) 13:30～14:30	4,026円 (月3回)	Japanese Yoga fumika	
楊名時八段錦太極拳	第1・3・4(火) 10:00～11:30	4,125円 (月3回)	金野 容子	
健康太極拳	(木) 10:00～11:30	4,884円 (月4回)	三橋 瑞江	
ゆる☆スロ健康体操	(月) 13:30～14:30	4,796円 (月4回)	松本 匠叶	
バレエで背筋ピーン! ～バレエでエクササイズ～	(火) 18:40～19:55	5,104円 (月4回)	菅野 有希	
世界中で大人気! ZUMBA®汗たっぷり爽快	第2・4(金) 19:45～20:30	2,706円 (月2回)	ecco	
肩こりさんからだバ－® かんたん数持ちいい	第2・4(金) 18:45～19:30	2,706円 (月2回)		
はじめてみよう エアロビクス	(金) 10:30～11:45	5,104円 (月4回)	齋藤 良子	
ピラティス&ストレッチ	(火) 13:10～14:00	5,324円 (月4回)	LILI	
体の歪みを整える 体幹トレーニング	第1・3(土) 13:30～14:30	3,366円 (月2回)	yukako	

ダンス・舞踊				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
初めてのマンボ・ジル・バルンバ	(水) 10:30～12:00	5,104円 (月4回)	中野 和美	
ハワイアングダンス	第1・2・3(月) 19:15～20:30	5,181円 (月3回)	吉澤 純子	
ハワイアングダンス ブーゲンビリア	第1・2・3(水) 13:00～14:15	5,181円 (月3回)	福田 朝子	
～懐かしさに心も躍る～DISCOワールド かんたんて楽しい	第1・3(水) 12:00～12:45	2,706円 (月2回)	ecco	
ヒップホップダンス (小学生～大人)	(水) 19:00～20:00	5,324円 (月4回)	宮崎 善行	

ダンス・舞踊			
講座名	日 時	月 謝	講 師
初めてのマンボ・ジルバ・ランバ	[水] 10:30～12:00	5,104円 (月4回)	中野 和美
ハワイアンダンス	第1・2・3(月) 19:15～20:30	5,181円 (月3回)	吉澤 純子
ハワイアンダンス プーゲーニア	第1・2・3(水) 13:00～14:15	5,181円 (月3回)	福田 朝子
～懐かしさに心も躍る～ DISCOワールド かんたんて楽しい	第1・3(木) 12:00～12:45	2,706円 (月2回)	ecco
ヒップホップダンス (小学生～大人)	[水] 19:00～20:00	5,324円 (月4回)	宮崎 善行