

2026 春・夏

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



期間限定 体験料500円 キャンペーン  
対象:3/2~4/29までの参加分  
※要予約 ※一部対象外あり ※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。※受講料の他に月額330円(税込)の運営管理費がかかります。

## 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



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)

※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。

## 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



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)

## 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



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

### 3教室共通の 春・夏のオススメ講座

#### アロマテラピー教室

生活に生かす アロマテラピー教室  
植物がもつ自然の香りを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1)午前クラス 第2(火) 10:30~12:00 午後クラス 第2(火) 19:00~20:30 (シーナ) 第3(木) 10:30~12:00 (神楽) 第4(水) 13:00~14:30  
受講料 1,925円(月1回) 講師 中村 知子

#### どこでも気軽に描ける水彩画教室

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 (東光)第2・4(土) 13:00~14:15 (シーナ)第2・4(土) 10:30~11:45  
受講料 2,750円(月2回) 講師 津田 穂夫

#### モザイクタイル教室

楽しくアートを学ぼう 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。季節の作品など、楽しみながら制作しましょう。基礎からお教えますのでお気軽にご参加ください。  
日時 (東光)第2(火) 10:00~12:00 (神楽)第3(木) 10:00~12:00 (シーナ)第1・2・3(水) 10:30~11:30  
受講料 1,760円(月1回) 講師 中村 あきこ

#### 心と身体を元気にするヨガ

完成形に囚われることなく、ヨガ初心者の方にも無理なく安心して楽しんでいただけるクラスです。体だけではなく心の解放を大切に、心も体も元気に、そして生き生きと輝く女性のためのレッスンです!  
日時 (東光)第1・2・3(木) 13:30~14:30 (シーナ)第1・2・3(水) 10:30~11:30  
受講料 4,026円(月3回) 講師 japaneseyoga-fumika

### 東光文化教室 春・夏のオススメ講座

#### ハワイアンダンス

はじめての ハワイアンダンス  
初心者を対象に基礎から丁寧に指導いたします。アロハの心を大切に、ハワイの癒される曲に集って楽しくレッスンします。  
体験会 ※要予約 3/18(水)  
日時 第1・2・3(水) 14:45~16:00  
受講料 5,181円(月3回) 講師 吉澤 純子

#### 子ども書道

NEW 子ども書道  
美しく丁寧な文字を書けるようになる事、書道の楽しさを知り表現し作品を完成させる喜びを感じる事をめざします。  
体験会 ※要予約 3月17日(火)  
日時 (火) 15:15~18:00(第2回は硬筆日)  
受講料 4,224円(月4回) 講師 山口 功

#### 書道とペン字教室

NEW 書道とペン字教室  
毛筆漢字・実用書道・ペン字・ボールペン字・写経など幅広い層に対応します。未経験者も大歓迎です。  
体験会 ※要予約 3月19日(木) 別  
日時 第1・2・3(木) 10:00~12:00  
受講料 4,356円(月3回) 講師 馬場 松峰

#### ストレッチ&ステップ健康体操

初心者さんにやさしい ストレッチ&ステップ健康体操  
日常生活に必要な体力作り・転倒予防・柔軟性・呼吸器強化を目指しています。初心者さんでも参加しやすい内容となっています。  
体験会 ※要予約 3月16日(月)  
日時 (月) 13:30~14:30  
受講料 4,796円(月4回) 講師 ショコ

#### ヨーガセラピー

おすすめ ヨーガセラピー  
個人に合ったメニューを作成いたします。伝統的なヨーガがベースの、ヨーガ療法です。集団の中で個性のあるクラスです。持病や不安のある方も安心してご参加ください。  
体験会 ※要予約 3月13日(金)  
日時 第2・4(金) 18:45~19:30  
受講料 2,706円(月2回) 講師 ecco

#### からだパー

おすすめ からだパー  
肩こりに効果大! ゆっくりじっくり行うのでとても気持ちよく体を動かすことができます。じわっと汗をかきます。※パーの貸し出し有  
体験会 ※要予約 3月13日(金)  
日時 第2・4(金) 18:45~19:30  
受講料 2,706円(月2回) 講師 ecco

#### 空手道

おすすめ 空手道  
世界で一番多くの修業人口を誇る松涛流に属する団体です。強い心と体づくりをし、黒帯を目指す事も出来ます。※子ども~大人まで  
見学会 ※要予約 3月21日(土)  
日時 (土) 15:00~16:30  
受講料 5,104円(月4回) 講師 市原 一男

#### ハワイアンダンス

おすすめ ハワイアンダンス  
アロハの心を大切に、ハワイの癒される曲に乗って楽しくレッスンします。経験者問わず基礎から丁寧に指導致します。  
体験会 ※要予約 3月16日(月)  
日時 第1・2・3(月) 19:15~20:30  
受講料 5,181円(月3回) 講師 吉澤 純子

#### 幼児体育・児童体育

おすすめ 幼児体育・児童体育  
器械運動(マット・跳び箱・鉄棒)、ボールゲーム等、様々な運動を取り入れて行っています。ご参加お待ちしております。  
体験会 ※要予約 4月7日(火)  
日時 (年中・年長)第1・2・3(火) 15:05~16:05 (小1~小2)第1・2・3(火) 16:10~17:10 (小3~小6)第1・2・3(火) 17:15~18:15  
受講料 4,356円(月3回) 講師 フジスポーツライフインストラクター

#### 日常英会話

おすすめ 日常英会話  
よくある対話を通して英語に慣れ、クラスの皆さんと楽しい時間を過ごしましょう。  
体験会 ※要予約 3月13日(金) 別  
日時 (金) 19:00~20:30  
受講料 4,796円(月4回) 講師 煙山 泰也

#### 洋裁&着物リフォーム

おすすめ 洋裁&着物リフォーム  
体型に合わせて製図から仮縫い、それに合わせた小物(帽子・バッグ等)などにリフォームもします。  
体験会 ※要予約 3月17日(火)  
日時 第1・2・4(水) 13:00~15:00 第1・2・4(土) 10:00~12:00  
受講料 5,676円(月3回) 講師 武田 礼子

#### 礼法きもの教室

おすすめ 礼法きもの教室  
美しく着こなす着物の帯でおしゃれな着物姿を楽しみましょう。役に立つ礼法も学べます。※着物の貸し出し有  
体験会 ※要予約 3月17日(火)  
日時 第1・3(火) 18:30~20:00  
受講料 3,806円(月2回) 講師 坂田 紗登美

### シーナ文化教室 春・夏のオススメ講座

#### ファイターズダンスアカデミー

NEW ファイターズダンスアカデミー  
ダンスを通じて挨拶や礼儀などを豊かに育みながら、元気いっぱい楽しく踊りましょう! 1選手がプレーするグラウンドやその他発表会などダンスを披露する機会もあります。  
日時 不定期(水) キッズA(小学1~3年) 16:25~17:10 キッズB(小学4~6年) 17:20~18:35 ユース(中学生等) 18:45~20:00  
受講料 キッズA 6,990円/キッズB・ユース 8,640円(月3回) 講師 専属インストラクター

#### 子どもカリンパ

NEW 子どもカリンパ  
大人レッスンで好評! 親指で弾く「カリンパ」にジュニアクラスが登場! YoutubeでTV出演歴のある講師が音楽の基礎からレッスンします!  
日時 第1(月) 17:00~17:50  
受講料 2,200円(月1回) 講師 カリンパ小僧

#### ジュニア 毛筆筆習字 子供習字

ジュニア 毛筆筆習字 子供習字  
学習の基本である文字を書く力を身につけてませんか? 毛筆・硬筆どちらも学ぶことができます。  
体験会 ※要予約 3/18・25(水) 3/28(土)  
日時 第1・2・3(土) 9:45~10:45 第1・2・3(土) 10:50~11:50 第1・2・3(土) 16:30~17:30  
受講料 3,531円(月3回) 講師 三村 裕雪

#### ジュニア えんぴつクラブ(年中・年長)

ジュニア えんぴつクラブ(年中・年長)  
手や指の使い方を意識し、持ち方を基礎から指導します。入学後は色々なことを体験していくため、時間の余裕のある入学前に学んでみませんか?  
体験会 ※要予約 3/18・25(水) 3/28(土)  
日時 第1・2・3(水) 15:30~16:15 第1・2・3(水) 12:45~13:30 第1・2・3(水) 17:45~18:30  
受講料 3,861円(月3回) 講師 三村 裕雪

#### NEW ていねいで、わかりやすい ことば英語教室

NEW ていねいで、わかりやすい ことば英語教室  
小学生1~4年生対象。日本人講師が、わかりやすく、ていねいに教えます。学校での学びがしっかりと身に付き、英語に対する自信を育てます。  
日時 第1・2・3(火) 17:00~17:50  
受講料 5,082円(月3回) 講師 村岡 真理子

#### おすすめ 楽しい英語を一緒に 月曜の英会話

おすすめ 楽しい英語を一緒に 月曜の英会話  
英語を通じて新たな視点を広げながら、みなさんと楽しいひとときを過ごしましょう。  
日時 (月) 12:45~14:00  
受講料 4,796円(月4回) 講師 煙山 泰也

#### おすすめ 手あみ教室

おすすめ 手あみ教室  
初心者、経験者の方も一緒に手編みを楽しみましょう。好きなものを編んでみましょう。  
日時 第1・2・3(月) 13:30~15:30  
受講料 2,937円(月3回) 講師 長谷川 静枝

#### NEW やってみたい! パソコン初心者教室

NEW やってみたい! パソコン初心者教室  
電源の入れ方、切り方から丁寧に教える個人レッスンです。まずは初めにしましょう。  
日時 第1(土) 14:00~14:50 第1(土) 15:00~15:50  
受講料 1,980円(月1回) 講師 keiパソコンクラブ

#### 1日講座 今日から使える 家庭料理と野菜のプレート

1日講座 今日から使える 家庭料理と野菜のプレート  
今日から使える家庭料理の基本を学びます。産直野菜を使って、栄養豊かなおかずを作ります。身近な食材でレパートリーを増やしましょう。  
日時 6/8(火) 10:00~13:00  
受講料 1,485円(月1回) 講師 佐藤 和恵

#### 料理 たのしいパン教室

料理 たのしいパン教室  
初心者から経験者まで楽しくパン作りを学びます。家庭でも本格的なパンを焼いて家族と一緒に食卓を囲みましょう。  
日時 第3(木)(土) 第4(金)(土) 10:00~13:00  
受講料 1,760円(月1回) 講師 佐藤 和恵

#### リズム R&B HIP HOPダンス

リズム R&B HIP HOPダンス  
大人のための R&B HIP HOPダンス  
昔懐かしい曲から最新の流行りの曲まで、ゆっくり楽しくダンスしましょう! 肩、首、スッキリ!  
日時 (木) 13:30~14:30  
受講料 5,324円(月4回) 講師 MASAYUKI

#### リズム 体の歪みを整えるエクササイズ

リズム 体の歪みを整えるエクササイズ  
シンプルなお動きで身体の歪みを整え、体幹を鍛え身体のバランスを整えましょう。肩、首、スッキリ!  
日時 第1・3(土) 10:30~11:30  
受講料 2,706円(月2回) 講師 yukako

### 神楽文化教室 春・夏のオススメ講座

#### おすすめ 笑顔で健康に 楊名時八段錦・太極拳

おすすめ 笑顔で健康に 楊名時八段錦・太極拳  
体を整えるだけでなく、心も穏やかになるのが最大の特徴です。姿勢改善や免疫力アップのほか、脳トレ効果もありますので、あらゆる年代の方の健康をサポートします。  
日時 第2・4(水) 10:30~12:00  
受講料 2,800円(月2回) 講師 織田 朱

#### NEW ジャズファンクダンス

NEW ジャズファンクダンス  
ストレッチや基本的なステップを通して、いろいろな曲で踊ってみよう! ダンスで自己表現してスポットライトを浴びてませんか? 初心者大歓迎!  
体験会 ※要予約 3/23(月)  
日時 1~4年生(月) 19:10~19:55 5年生~大人(月) 20:00~21:00  
受講料 5,720円(月4回) 講師 松本 日香利

#### NEW 夜のハワイアンフラ

NEW 夜のハワイアンフラ  
お仕事帰りに通える夜のクラスです! 初めの方も大歓迎! 一緒に楽しく笑顔で踊りましょう!  
体験会 ※要予約 3/26(木)  
日時 第1・2・3(水) 19:00~20:00  
受講料 1,760円(月1回) / 3,476円(月2回) / 4,752円(月3回)  
講師 東倉 晴美

#### NEW 楽しい筆文字 伝筆(つてふで)

NEW 楽しい筆文字 伝筆(つてふで)  
初心者大歓迎! 初めての方、文字に自信がない方、大歓迎です。道具が少なく、一度コツを覚えれば一生の趣味にもなります。丸くてカッコいいアートのような文字を、一緒に楽しみましょう!!  
体験会 ※要予約 3/17(火) 別  
日時 第1(火) 10:00~11:30  
受講料 2,365円(月1回) 講師 新鍋 雅子

#### ジュニア はじめてのストリートダンス

ジュニア はじめてのストリートダンス  
超人門、HIPHOPやJAZZなど、すべての基礎となる「リズム」を基本として楽しくからダンスを動かす! ことから始めましょう!  
日時 幼児~低学年(木) 15:10~15:55 小学生以上(木) 16:00~16:50  
受講料 5,324円(月4回) 講師 LILI

#### ジュニア Jr.ジャズバレエ

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! バレエを基本として、様々なジャンルの音楽やダンスを取り入れ柔軟性と表現力を身につけよう!  
日時 4歳~小2(土) 14:30~15:30 小3~小6(土) 15:30~17:00  
受講料 5,324円(月4回) 講師 行貞 悦子

#### NEW ケーキ(子ども)ハワイアンフラ

NEW ケーキ(子ども)ハワイアンフラ  
フラダンスの基本は「笑顔」! みんなとリズムを合わせたり、1つものをみんなで作ろうという協働性も育むことができます。  
日時 第1・2・3(火) 18:00~18:45  
受講料 4,620円(月3回) 講師 東倉 晴美

#### ジュニア Jr.モダンバレエ

ジュニア Jr.モダンバレエ  
レッスンを通って、柔軟性やリズム感、筋力を自然に身につける事が出来ます。バレエを基本に、形にとらわれない自由な発想で様々なジャンルのダンスを体験出来ます。  
日時 4歳~6歳(火) 15:30~16:30 小学生(火) 16:30~18:00  
受講料 5,764円(月4回) 講師 石橋 愛弓

#### ジュニア 子供空手道

ジュニア 子供空手道  
小学1年生から、一緒に稽古に励む仲間を募集しています! 特にこれからは「落ち着き」を身につけた! 「低学年のお子様のスタートを全力でサポートします。  
日時 (水) 18:30~20:00  
受講料 5,104円(月4回) 講師 芦田 芳朗

#### ジュニア 大人も子供も書を楽しもう

ジュニア 大人も子供も書を楽しもう  
美しい文字が書けることは大きな自信につながります。毛筆、硬筆を学び集中力を高めましょう。  
日時 第2・3・4(火) 15:30~17:30  
受講料 4,257円(月3回) 講師 古川 祥蓮

#### ジュニア ジュニアアタップダンス

ジュニア ジュニアアタップダンス  
音楽に合わせてステップを踏んでみましょう! 気分爽快で笑顔いっぱい! さあ一緒に踊りましょう!  
体験会 ※要予約 3/28(土) 別  
日時 (土) 18:15~19:00  
受講料 5,940円(月4回) 講師 茶木 美予子

#### ジュニア ギター

ジュニア ギター  
ギターをはじめてみる方もわかりやすく指導いたします。基本をしながら、歌の伴奏や合奏をします。年齢性別問わず、どなたでもご参加いただけます。  
日時 (水) 18:30~20:30  
受講料 5,324円(月4回) 講師 齊藤 治道

# 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・火・水・木 ~16:30  
~14:30  
~16:00

## 健康・運動

講座名	日時	月謝	講師
いつでも健康に健康体操&バレエ	(木) 10:30~12:00	5,324円 (月4回)	笠原 公美子
気持ちはじめよう! 健康本極拳	(火) 13:30~15:00	5,500円 (月4回)	織田 朱
リフレッシュ太極拳	(水) 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
体の歪みを整えるエクササイズ	第1・3(土) 10:30~11:30	2,706円 (月2回)	yukako
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
自分を癒やすリラクスタイム	第2・3・4(火) 10:30~12:00	4,092円 (月3回)	和田 希和子
リラクスタイム	第1・3(水) 13:30~14:45	2,706円 (月2回)	古屋 弘美
ゆる体操初級	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
ハワイアンダンス	第1・2・3(月) 10:30~11:45	5,181円 (月3回)	福田 朝子
大人のためのR&B hiphop ダンス	(木) 13:30~14:30	5,324円 (月4回)	MASAYUKI
みんなで楽しく踊ろう 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	第1(月) 13:00~14:00	2,420円 (月1回)	カリンパ小僧
カワイビオノ教室 (個人レッスン)	(火)(水)(金) 15:00~ ※要問合せ	6,050円~ (年2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 短編 さんびつクラブ (年中・年長) ※入会は4月のみ	第1・2・3(水) 17:45~	3,861円 (4月)	三村 幹雪
1日 今日から使える講座 家庭料理と野菜のプレート	6/8(月) 10:00~13:00	1,760円 (別)	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

# 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・火・木・金 10:00~15:30  
水・土 10:00~15:00

不在時は東光につなげります

## 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む	第2・3・4(火) 15:30~17:30	4,257円 (月3回)	古川 祥連
Jr.ジャズバレエ	(土) 14:30~15:30	5,324円 (月4回)	行真 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 祥連
はじめてのストリートダンス	幼児~低学年(木) 15:10~15:55	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
イケキ(子ども)ハワイアンフラ	第1・2・3(木) 18:00~18:45	4,620円 (月3回)	東倉 晴美
ジャズファンクダンス	1~4年生(月) 19:10~19:55 5年生~大人(月) 20:00~21:00	5,720円 (月4回) 5,720円 (月4回)	松本 日香利

## 健康・運動

講座名	日時	月謝	講師
リラクスタイム	(火) 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「リずむ」	第1・3(木) 10:00~12:00	3,476円 (月2回)	国沢 ひとみ 瀬 京子
ピラティス&ストレッチ	(金) 13:00~13:50	5,324円 (月4回)	LILI
笑顔で健康に 美顔時八段錦・太極拳	第2・4(水) 10:30~12:00	2,800円 (月2回)	織田 朱

## 趣味・教養・実用

講座名	日時	月謝	講師
装道礼法きもの学院 生活きもの教室	第1・2・3(火) 13:00~15:00	4,686円 (月3回)	坂田 紗登美
カワイビオノ教室	第4(水) 13:00~14:30	1,925円 (月1回)	中村 知子

## 工芸

講座名	日時	月謝	講師
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)	永末 美穂
NEW はじめての自然のレカンフラワー	第2(火) 10:15~12:00	1,870円 (月1回)	hanatomoe
dipartiflower アメリカンフラワー	第3(水) 10:00~12:00	1,375円 (月1回)	岡田 文子
簡単に素敵に暮らしを彩るガラスアート	第2(火) 13:00~15:00	1,870円 (月1回)	hanatomoe
暮らしを彩る トールペインティング	第2・4(火) 10:00~12:00	4,136円 (月2回)	大崎 実千代
はじめてでも大丈夫 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
手あみ教室	第1・2・3(月) 13:30~15:30	2,937円 (月3回)	長谷川 静枝
刺繍の宝石 ブチブチ	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
季節の言葉を描く 楽しい華文字 伝筆	第3(金) 13:30~15:00	2,365円 (月1回)	新鍋 雅子

## 実用・料理

講座名	日時	月謝	講師
季節にあったそばを食べましょう	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~	4,906円 (月2回)	坂野 浩嗣
やってみよう! パソコン初心者教室	第1(土) 14:00~	1,980円 (月1回)	kei パソコンクラブ

## ダンス・舞踊

講座名	日時	月謝	講師
楽しく美しく はじめてのハワイアンフラ	第1・2・3(月) (祝日休) 10:00~11:00	月1回 1,760円 月2回 3,476円 月3回 4,752円	
楽しく美しく 大人女子のハワイアンフラ	第1・2・3(月) (祝日休) 11:10~12:10		
楽しく美しく はじめてのタヒチアン	第1・2・3(月) (祝日休) 20:00~21:00	月1回 1,760円 月2回 3,476円 月3回 4,752円	東倉 晴美
楽しく美しく 夜のハワイアンフラ	第1・2・3(木) 19:00~20:00	月1回 1,760円 月2回 3,476円 月3回 4,752円	
始めよう! タップダンス【基礎コンバクトクラス】	第1・3(金) 19:30~20:30	3,410円 (月2回)	
しっかり踊ろう! タップダンス【中級クラス】	第2・4(金) 19:30~20:50	3,410円 (月2回)	茶木 美予子
楽しく踊ろう! タップダンス【基礎クラス】	(土) 19:30~20:50	6,600円 (月4回)	

## 音楽・うた

講座名	日時	月謝	講師
ギター	(水) 18:30~20:30	5,324円 (月4回)	斎藤 治道
楽しいカラオケ	第2・4(月) 14:00~16:00	3,806円 (月2回)	中沢 広志
カワイビオノ教室	(月)(火)(金)(土) ※時間はお問合せください	大人 6,050円 (月1~2回・年22回) 大人 8,250円 (月3~4回・年40回) 子ども 8,250円~ (月3~4回・年40回)	カワイ音楽教室 専任講師
はじめてのウクレレ	第2・4(水) 13:30~15:30	2,376円 (月2回)	皆川 豊
はじめてのカリンパ	第1(月) 15:00~16:00	2,420円 (月1回)	カリンパ小僧

## 語学

講座名	日時	月謝	講師
大人のためのやさしい初心者向け英会話教室	第2・3・4(火) 13:00~14:00	4,521円 (月3回)	村岡 眞理子

## 語学

講座名	日時	月謝	講師
たのしいパン教室	第3(木)(土) 第4(水)(金)(土) 10:00~15:30	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)	
脳に良いこと始めませんか? 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 脳に良いこと始めませんか? 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

## ジュニア講座

講座名	日時	月謝	講師
楽しい英語を一緒に! 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	5,324円 (月4回)	李 正姫 (イジョンヒ)

## 手芸

講座名	日時	月謝	講師
NEW 子どもカリンパ	第1(月) 17:00~17:50	2,200円 (月1回)	カリンパ小僧
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(月) 9:45~10:50~	3,531円 (月3回)	三村 幹雪
NEW 第1・2・3(水) 16:30~			

Jr ジャズバレエ 初級 (4才~小2)	(火) 15:30~16:30	5,324円 (月4回)	行真 悦子
Jr ジャズバレエ 中級 (小3~)	(火) 16:30~18:00		

楽しくダンス 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
------------------------------	------------------------------------	--------------	----------

楽しく踊ろう 初めてのジュニアHip Hopダンス (年少~小2)	(月) 16:15~16:55 (木) 15:30~16:10		
-----------------------------------	------------------------------------	--	--

カワイビオノ教室 (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
-------------------	------------------------	----------------	--------------

NEW ていねいで、わかりやすい 子ども英語教室	第1・2・3(火) 17:00~17:50	5,082円 (月3回)	村岡 眞理子
--------------------------	-----------------------	--------------	--------

NEW ファイターズダンスアカデミー	キッズA 不定期(水) (小学1~3年) 16:25~17:10 (月3回) キッズB 不定期(水) (小学4~6年) 17:20~18:35 (月3回) ユース 不定期(水) (中学生~) 18:45~20:00	6,990円 (月3回) 8,640円 (月3回)	専属 インストラクター
--------------------	---	------------------------------	-------------

## お茶・お花

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) 10:00~12:00	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
洋服&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(火) 10:15~12:15	3,256円 (月2回)	盛安 美幸
むらむらのかぎ針・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
きなご編み物講座 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	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
彩り手紙 祥の会	第2・4(金) 10:30~12:00	3,476円 (月2回)	古川 祥連
初心者大歓迎!! 楽しい華文字 伝筆	第1(火) 10:00~11:30	2,365円 (月1回)	新鍋 雅子

# 東光文化教室

お問合せ・申し込みは ☎ 0166-35-8538

電話受付時間 月曜 10:00~18:00  
火・水・木 10:00~18:30  
水・土 10:00~15:00

## 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・ヨガ	第1・3(金) 13:15~14:15	3,366円 (月2回)	
ホームヨガ	(月) 10:30~12:00	5,016円 (月4回) 2,552円 (月2回)	中沢 栄子

## 手芸

講座名	日時	月謝	講師
心と身体を元気にするヨガ	第1・2・3(水) 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
はじめての方も大歓迎 健康本極拳	第1・2・4(木) 10:00~11:30	3,663円 (月3回)	三橋 瑞江
ストレッチ&ステップ 健康体操	(月) 13:30~14:30	4,796円 (月4回)	シヨコ
~バレエでエクササイズ~ バレエで背筋ビーン!	(火) 18:40~19:55	5,104円 (月4回)	菅野 有希
世界中で大人気! ZUMBA®	第2・4(金) 19:45~20:30	2,706円 (月2回)	ecco
肩こりにからだパー®	第2・4(金) 18:45~19:30	2,706円 (月2回)	
はじめてみよう エロビクス	(金) 10:30~11:30	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・ジバル・バルバ	(水) 10:30~1		