

2026
秋・冬

COOP
文化教室

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: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。

※受講料の他に月額330円(税込)の運営管理費がかかります。別がついている講座は別途材料費等がかかります。

コープさっぽろ

北見市春光町1丁目
コープさっぽろきたみ春光店2階

営業時間 月 10:00~15:00、
火~土 10:00~17:00

きたみ春光文化教室 ☎0157-69-8511

教室HP



ジュニア うんどーが好きな体育教室



鉄棒、とび箱、マットを使用しながら、楽しく「うんどー」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！

体験会 ※要予約
9/8・15、10/13・20・27

日 時 17時クラス 第2・3・4(火) 17:15~18:05
18時クラス 第2・3・4(火) 18:15~19:05

受講料 5,940円(月3回)

講師 体育らいく 西野 辰哉

健康的に美しくなりたいすべての女性へ

バレトンBalletone

フィットネス、バレエ、ヨガを組み合わせたエクササイズです。ダイエットをしたい・体を引き締めたい・筋力や体力をつけたい・たくさん汗をかきたい・運動不足を解消したい・ストレスを発散したいという方におススメです。



日 時 〔月〕 10:30~11:30

受講料 4,026円(月3回) / 2,706円(月2回)

講師 美浪 まゆみ

体験会 ※要予約

9/14・28、10/5・19・26

全10回 自然な笑顔と若々しい表情を育てる ゆるめて整える表情筋トレーニング

リンパケアや表情筋トレーニングを繰り返しながら、目元・口元・フェイスラインなど部位ごとのケアも学びます。日程はHPをご覧ください。お試しレッスンあります。裏面をご覧ください。



日 時 〔水〕 10:00~11:00

受講料 4,840円(月2回)

講師 遠藤 さや香

NEW

コアトレ ストレッチーズ

「ストレッチーズ」という伸縮性のある布を身体に巻き付けたり、手足にひっかけたりしながら筋力トレーニングをします。男女問わずどなたでも！



日 時 第1・3(月) 10:00~11:00

受講料 4,290円(月2回)

講師 田邊 かおり

別 体験会 ※要予約
9/7、10/5・19

楽しく続ける健康づくり 体力アップ&セルフケア

ストレッチ、筋トレ、有酸素運動をバランス良く取り入れ筋肉を使うコツを掴みます。無理なく楽しく体力をつけていきます。



日 時 〔金〕 10:30~11:30

受講料 4,026円(月3回)

講師 加藤 寿子

気軽にストレッチ

頑張らないで何歳からでも手足を伸ばすと身体がスッと軽くなります



日 時 〔火〕 10:30~12:00

受講料 4,224円(月4回)

講師 硯見 子

気持ちよく伸びて鍛える イスで安心！ストレッチ&やさしい筋トレ

イスに座って、安全にストレッチ筋トレ、最後は音楽に合わせてタオル体操！1週間の始まりに気持ちよくストレッチして楽しく運動することで毎日を気持ちよく過ごせると大好評です！動かせる範囲で自分ペースで楽しく運動できます。



日 時 〔月〕 11:00~12:00

受講料 3,861円(月3回)

講師 ジュンコ

子ども漢字書道教室

テキストのお手本を見て、ていねいに美しく書けるように練習します。継続することで一歩一歩上達していきます。楽しく学びましょう。



日 時 〔土〕 15:00~17:00

受講料 4,026円(月3回)

講師 恵苑

別

池坊 大人の花塾

伝統文化の花型に行事や季節の花材を使い楽しくお花を生けましょう。※木曜日はフリータイム制(最終入室19時)



日 時 金曜日クラス 第2・4(金) 10:15~12:00

木曜日クラス 第1・3(木) 16:15~19:30

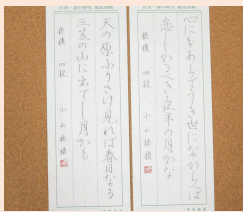
受講料 3,256円(月2回)

講師 三嶋 翠和

別

ペン字・ボールペン教室

テキスト例を見ながら丁寧にきれいに書く練習をします。



日 時 〔土〕 13:00~15:00

受講料 4,587円(月3回)

講師 小山 穂積

別

楽しいオカリナ

おともだちとご家族とオカリナをはじめてみませんか？ オカリナで自分の好みの曲を楽しみましょう。



日 時 第2・4(火) 10:00~15:00

(個人レッスン40分)

受講料 3,806円(月2回)

講師 木谷 三三代

別

Enjoy! KAZE

はじめての方、運動が苦手な方でも楽しんでいただけるクラスです。一緒に筋肉貯筋していきましょう！



日 時 第1・3(木) 18:30~19:30

受講料 3,080円(月2回)

講師 Siva

別

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。お部屋に花をかざると心が和みます。



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)

講師 田中 光子

別

独奏の一步

クラシック(アコースティック)ギター教室

ご希望の曲を独奏でマスターできるようにレッスン。ここがわからない、これでよいのか、わかりやすく指導します。



日 時 第1・3(金)

18:30~19:30(個人レッスン30分)

受講料 4,906円(月2回)

講師 山田 日出男

別

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 10/24(土) 13:00~15:00

展示 10/24(土) 12:30~15:00

場所 端野町公民館グリーンホール

描こう！作ろう！ ジュニア絵画教室

水彩絵の具で野菜や花を描いています。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、鏡を見ながら人物画を描くこともあります。



日 時 第2・4(木) 16:00~17:30

受講料 3,806円(月2回)

講師 モモトメ

別

習字教室

書き方が苦手な子からもっと上達したい子も楽しく練習しましょう



日 時 第2・3・4(木) 15:30~17:00

受講料 4,026円(月3回)

講師 金山 真紅

別

はじめてのキッズ&ジュニアダンス

アニメ・映画・ドラマ・なつかしい曲から新しい曲までいろいろな音楽を使います。初めてできるかんたんな振付を覚えて、みんなで楽しく踊ります。



日 時 第1・2・3(木) 16:30~17:45

第1・2・3(土) 15:00~16:15

受講料 4,290円(月3回)

講師 佐藤 幸子

