

習いごとを始めるなら コープさっぽろ文化教室

受講生募集中

入会金 **無料**

500円または
無料で体験できる!
(要予約・一部除く)

文化教室でも
コープさっぽろの
ポイントが**毎月**
貯まる・使える!
詳しくは裏面へ



※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 あけぼの文化教室 / 貝塚文化教室 / 桜ヶ岡文化教室

☎ **0154-37-2921**

営業時間 月・土 10:00～20:30

※不在時はベルデ文化教室に転送されます

駐車場 無料

教室HP



春・夏のオススメ講座

貝塚

健康体操

可動域を広げ、筋力エクササイズを通じ健康維持に! 痛みのある部位や体力に考慮し「これなら出来る」を楽しく目指していきます。



日時 **第1・2・3[月]** 13:30～15:00
講師 佐藤 こそえ 月謝 **3,960円**
●あけぼの・桜ヶ岡にも同じ講座があります。

あけぼの

代謝がよくなる リンパヨガ

冷えや肌荒れ、女性特有の悩みの方へ。骨盤底筋を意識しながらリンパを流し身体を温めましょう。



日時 **第2・4[水]** 13:00～14:00
講師 飯田 由紀枝 (ヨガインストラクター)
月謝 **2,530円**

あけぼの

やさしいピラティス -初級-

運動不足を感じている方や初めてピラティスを行う方にオススメの基本クラスです。



日時 **第2・4[水]** 11:15～12:15
講師 森田 美貴 (ピラティス・コンディショニングインストラクター)
月謝 **3,190円**

あけぼの

50代からの キレイなお肌作りと若見えメイク

6ヵ月
コース **NEW**



定員 5名

盛り沢山の若見えメイクを、プロから直接教わるチャンス! 悩みをカバーしキレイに仕上げたベースと貴方に合わせたポイントメイクのレッスンです。

日時 **第3[土]** 15:30～18:00
講師 島山 きみよ (カマタメイクアップスクール認定 フェイスアップアドバイザー)
月謝 **5,500円**
●教材費/1,100円

あけぼの

心があがる 顔スッキリ講座

NEW



最近目元や口元・フェイスラインがスッキリしないと感じる方へ。ヨガや美点ツボ・歩き方などからスッキリフェイスを目指しましょう!



※ご希望の方には、耳つぼジュエリーをします。

日時 **第2・4[木]** 13:30～14:45
講師 吉村 美喜子 (皮膚細胞活性促進研究会)
月謝 **3,190円**

桜ヶ岡

バランスUPで姿勢改善～ バレトン・スタンディングフロー

新感覚エクササイズ! 音楽と一緒に立ったまま簡単な動きを繰り返す有酸素運動です。汗がいっぱいかけてスッキリ間違いなし!



日時 **第2・4[木]** 10:00～11:00
講師 石井 めぐみ (バレトン スタンディングフローインストラクター)
月謝 **3,190円**

あけぼの

楽しく自分開花 やさしいアロマ数秘術

リニューアル

数秘×アロマで自身を紐解き、自分を大切に生きる生き方や個性を伸ばす子育て等、日常生活に役立ててみませんか?



日時 **第1・3[火]** 11:00～12:30
講師 佐藤 恵 (数秘&カラー®上級トレーナー)
月謝 **3,740円** ●教材費/2,000円

あけぼの

楽ネック 首・肩をほぐす講座

リニューアル

肩や首のコリ・頭痛に悩む方。首には大事な神経が沢山あり自己流マッサージでは更に悪化してしまうかも!? 症状の緩和を目指しましょう。



日時 **第2・4[木]** 19:00～20:00
講師 佐藤 こそえ
月謝 **2,640円**

あけぼの

はじめてのお琴教室 (箏曲生田流)

楽器無料



12月開講、受講生2名。歌謡曲や童曲なども演奏します。初めての方も楽しく一緒に演奏しましょう!

日時 **第1・3[水]** 13:00～14:15
講師 相澤 真一 (生田流宮城社教師)
月謝 **4,400円**
●教材費/初回2,500円

貝塚

私にもできた 初めての編み物教室

リニューアル



編み物を始めてみたいけど難しい…。そんな方に基礎から楽しく丁寧に指導して、編みたい物が編めるようになる講座です!

日時 **第2・4[火]** 13:00～15:00
講師 斉藤 由姫子 (Paume de Mamman)
月謝 **3,630円**

桜ヶ岡

気軽に楽しい 初心者の俳句教室

リニューアル



11月開講、受講生3名。和気あいあいなクラスです。自分の言葉で、思ったままを5・7・5にしてみましょう。

日時 **第2・4[火]** 13:00～14:30
講師 村川 三津子 (創路文学団体協議会 常任理事)
月謝 **1,430円**

あけぼの

ボクシングスタイルの パンチエクササイズ

リニューアル



初心者でも安全に楽しくボクシングを学び、ダイエットや健康促進につなげましょう! 実際にパンチをあてることはないので安全です。

日時 **[火]** 19:00～20:00
講師 佐藤 誠 (佐藤拳闘クラブ代表)
月謝 **5,060円**

あけぼの

はじめての沖縄三線

レンタル有



楽器経験のない方でも気軽に参加いただける初心者向けの講座です。童謡・沖縄ポップス・民謡など、楽しく基礎からご指導します。

日時 **第1・3[金]** 19:00～20:00
講師 丹勝・他 (琉球民謡伝統協会教師)
月謝 **2,530円**
●教材費/初回1,000円
●お屋にも同じ講座があります。

貝塚

着心地楽ちん着付け

レンタル有

リニューアル

1日中着ても苦しくない着付けをご提案。着物を着ても何でも出来る! おしゃれに差がつく!ぜひ気軽に普段着として楽しみましょう!



日時 **第2・4[土]** 13:30～15:30
講師 古川 郁恵 (日本ラポール福祉協会 華梅子着付け認定講師)
月謝 **3,960円**
●月1回コースもあります。
●あけぼのにも同じ講座があります。

あけぼの

手軽に出来る スッキリヨガ

リニューアル

不調のある方にこそお勧め!
①全身ヨガ
②指・眼・耳ヨガ
③歩き方の指導と盛り沢山の内容です。



日時 **第1・2・3[火]** 19:00～20:15
講師 吉村 美喜子 (龍村式ヨガインストラクター)
月謝 **3,960円**

あけぼの

はじめての 呼吸ヨガ

リニューアル

疲れを感じる方、ヨガに興味のある方。呼吸から始まる優しいヨガで心身を整えませんか?



日時 **第1・3[月]** 19:00～20:15
講師 阿部 健二 (インド政府公認ヨガ講師)
月謝 **2,530円**

あけぼの

こどもも大人も 初めての社交ダンス

リニューアル

音楽に合わせてダンスを楽しむみましょう。初心者大歓迎! 最初は左右の足を順番に動かすことから始めます。

日時 **第1・3[木]** 19:00～20:30
講師 大内 哲・大内 久美子 (オウチダンスジップ スタジオ代表)
月謝 **2,640円**



貝塚

ハンドメイドで楽しく♪

NEW

お裁縫が好き、これから始めたい方、小物から洋服の作成など、好きな物を作りましょう! 完成まで丁寧に指導します。



日時 **第1・3[金]** 10:15～12:15
講師 小原 章子 (コットンハウス主宰)
月謝 **3,630円**

ジュニア講座

のびのび こどもパステル絵画教室

ジュニア

11月開講、受講生3名。色彩療法士・子供心理カウンセラーでもある講師と一緒に楽しく絵を描いてみませんか?



日時 **第1[金]** 16:00～17:00
講師 小泉 千里 (パステル画家)
月謝 **2,365円** ●教材費/200円

あけぼの文化教室

音楽・うた				
講座名	日時	講師	月謝	
はじめてのお琴教室 (筝生田流)	第1・3〔水〕 13:00~14:15	相澤 真一	4,400円 (月2回)	
	第2・4〔水〕 11:00~12:00		2,530円 (月2回)	
はじめての沖縄三線	第1・3〔木〕 13:00~14:00	丹勝 他	2,530円 (月2回)	
	第1・3〔金〕 19:00~20:00		2,530円 (月2回)	
カワイ音楽教室(ピアノ)	お問い合わせ・お申込みは、カワイ音楽教室 釧路インフォメーション 0154-23-7215まで			

趣味・教養・実用				
講座名	日時	講師	月謝	
気軽に楽しい 初心者の俳句教室	第1・3〔月〕 13:00~14:30	山本 ひろし	1,430円 (月2回)	
着心地楽ちん着付け	第2・4〔木〕 13:30~15:30	古川 郁恵	3,960円 (月2回)	
NEW お孫さん、娘さんに 着せる着付け講座	第1・3〔水〕 10:00~12:00		4,400円 (月2回)	
50代からの キレイなお肌作りと若見えメイク	第3〔土〕 15:30~18:00	畠山 きみよ	5,500円 (月1回)	別
楽しく自分開花 やさしいアロマ数秘術	第1・3〔火〕 11:00~12:30	佐藤 恵	3,740円 (月2回)	別

手芸・工芸				
講座名	日時	講師	月謝	
技法のお悩みスッカリ解決! 編み物教室	第2・4〔月〕 13:00~15:00	遠藤 明美	3,630円 (月2回)	

健康・運動				
講座名	日時	講師	月謝	
はじめての呼吸ヨガ	第1・3〔月〕 19:00~20:15	阿部 健二	2,530円 (月2回)	
手軽に出来る スッカリヨガ	第1・2・3〔火〕 19:00~20:15		3,960円 (月3回)	
心があがる 顔スッカリ講座	第2・4〔木〕 13:30~14:45	吉村 美喜子	3,190円 (月2回)	
バランスUPで姿勢改善~ パレト・スタンディングフロー	第1・3〔水〕 10:00~11:00	石井 めぐみ	3,190円 (月2回)	
代謝がよくなる リンパヨガ	第2・4〔水〕 13:00~14:00	飯田 由紀枝	2,530円 (月2回)	

ボクシングスタイルの パンチエクササイズ	〔火〕 19:00~20:00	佐藤 誠	5,060円 (月4回)	
	第1・3〔水〕 11:15~12:15		3,190円 (月2回)	
ピラティス 一中級一	第2・4〔水〕 10:00~11:00		3,190円 (月2回)	
	第1・3〔水〕 11:15~12:15	森田 美貴	6,380円 (月4回)	
	第2・4〔水〕 10:00~11:00			
やさしいピラティス 一初級一	第2・4〔水〕 11:15~12:15		3,190円 (月2回)	
下半身スッカリ 骨盤美人ヨガ	第1・3〔金〕 19:00~20:00	Chie	2,530円 (月2回)	
体が硬い人のヨガ	第2・4〔水〕 19:00~20:00	芹田 恵	2,530円 (月2回)	
楽ネック~ 首・肩をほぐす講座	第2・4〔木〕 19:00~20:00	佐藤 こずえ	2,640円 (月2回)	
健康体操	第2・3・4〔木〕 10:00~11:30	佐藤 こずえ	3,960円 (月3回)	

ダンス・舞踊				
講座名	日時	講師	月謝	
初めてのバレエ DONNAクラス	第1・2・3〔木〕 11:00~12:15	木戸 亜樹恵	4,785円 (月3回)	
リニューアル 女性同士でも踊れる♪ 社交ダンス	第1・2・4〔金〕 10:30~12:00	大内 哲	3,795円 (月3回)	
		大内 久美子	2,640円 (月2回)	
子どもも大人も 初めての社交ダンス	第1・3〔木〕 19:00~20:30		2,640円 (月2回)	
エンジョイフラダンス	第1・3〔金〕 11:00~12:00	ミキアライコ	3,190円 (月2回)	

書道・ペン字				
講座名	日時	講師	月謝	
	第1・3〔土〕 13:00~15:00		2,930円 (月2回)	別
美文字書道教室	〔土〕 13:00~15:00	山口 翠花	5,060円 (月4回)	別
ほっこりかわいい筆文字 伝筆	第4〔火〕 10:30~12:00	根本 真弓	2,365円 (月1回)	別

絵・絵画				
講座名	日時	講師	月謝	
きままハウスパステルアート まあるく	第4〔火〕 13:00~15:00	根本 真弓	2,200円 (月1回)	別

貝塚文化教室

趣味・教養・実用				
講座名	日時	講師	月謝	
	第2・4〔土〕 13:30~15:30		3,960円 (月2回)	
着心地楽ちん着付け	第2〔土〕 13:30~15:30	古川 郁恵	1,980円 (月1回)	

手芸・工芸				
講座名	日時	講師	月謝	
ハンドメイドで楽しく♪	第1・3〔金〕 10:15~12:15	小原 章子	3,630円 (月2回)	
私にもできた 初めての編み物教室	第2・4〔火〕 13:00~15:00	斉藤 由姫子	3,630円 (月2回)	

健康・運動				
講座名	日時	講師	月謝	
健康体操	第1・2・3〔月〕 13:30~15:00	佐藤 こずえ	3,960円 (月3回)	

書道・ペン字				
講座名	日時	講師	月謝	
ほっこりかわいい筆文字 伝筆	第4〔月〕 10:30~12:00	根本 真弓	2,365円 (月1回)	別

絵・絵画				
講座名	日時	講師	月謝	
きままハウスパステルアート まあるく	第4〔月〕 13:00~15:00	根本 真弓	2,200円 (月1回)	別
ゆびでクルクル パステルアート教室	第1〔水〕 10:00~12:00	かいご とみ	2,695円 (月1回)	別
パステル絵画教室	第1〔木〕 10:30~12:00	小泉 千里	2,365円 (月1回)	別

ジュニア講座				
講座名	日時	講師	月謝	
のびのび 子どもパステル絵画教室	第1〔金〕 16:00~17:00	小泉 千里	2,365円 (月1回)	別

桜ヶ岡文化教室

音楽・うた				
講座名	日時	講師	月謝	
カワイ音楽教室(ピアノ)	お問い合わせ・お申込みは、カワイ音楽教室 釧路インフォメーション 0154-23-7215まで			
腹式発声で健康! 楽しいうたの時間	第4〔月〕 10:30~12:00	桜 祐二 桜 美香	1,870円 (月1回)	

趣味・教養・実用				
講座名	日時	講師	月謝	
気軽に楽しい 初心者の俳句教室	第2・4〔火〕 13:00~14:30	村川 三津子	1,430円 (月2回)	

手芸・工芸				
講座名	日時	講師	月謝	
技法のお悩みスッカリ解決! 編み物教室	第2・4〔水〕 13:00~15:00	遠藤 明美	3,630円 (月2回)	
大人の工作 カルトナーージュ	第1〔土〕 10:00~12:00	井上 由季子	2,000円 (月1回)	別

健康・運動				
講座名	日時	講師	月謝	
バランスUPで姿勢改善~ パレト・スタンディングフロー	第2・4〔木〕 10:00~11:00	石井 めぐみ	3,190円 (月2回)	
健康体操	第1・2・4〔火〕 10:00~11:30	佐藤 こずえ	3,960円 (月3回)	

お茶・お花				
講座名	日時	講師	月謝	
オススメ 楽しい 池坊いけばな教室	第1・3〔金〕 10:00~11:30	名畑 美峰	2,640円 (月2回)	別

講師募集中!



ご応募はホームページから▶

新制度

文化教室でも

コープさっぽろの ポイントが貯まる・使える!

1

受講料の引落で
毎月貯まります
(税抜330円につき
1ポイントが貯まります)

2

コープさっぽろ
グループで貯めた
ポイントが文化
教室でも使える!

3

文化教室の
ご利用金額も
ステージ加算の
対象に!

お問合せ・申し込みは **0154-37-2921** 月一土 10:00~20:30 ※不在時はベルデ文化教室に転送されます

あけぼの文化教室

釧路市貝塚
3丁目11-1
コープさっぽろ
2階

駐車場 無料

貝塚文化教室

釧路市貝塚
3丁目2-28

駐車場 無料

桜ヶ岡文化教室

釧路市桜ヶ岡
4丁目2-22

駐車場 無料

※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SMBCファイ
ナンスサービス株式会社(4月以降: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。

コープ文化教室の
ホームページは
こちらから!

