

2024 春・夏  
SPRING  
SUMMER

習いごとを始めるなら コープさっぽろ文化教室

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

つなぐ  
COOP  
SAPPORO

# 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 **きたごう文化教室**

☎ 011-875-6151



札幌市白石区北郷2条4丁目4-10 コープさっぽろきたごう店2階

営業時間 月～金 10:00～20:00(電話受付～18:00)  
第1～3土 10:00～14:00(電話受付～13:00)

教室HP



## 春のカルチャーフェスタ開催

カルチャーフェスタとは、受講生の日頃の成果を発表する機会です。期間中はステージ発表・作品展示が行われますのでぜひ札幌市民交流プラザにお立ち寄りください。

※カルチャーフェスタへの参加有無は講座により異なります。



日程のご案内

ステージ発表 4/4(木)～4/6(土)

展示 4/4(木)～4/9(火)

場所 札幌市民交流プラザ

ステージ発表:3階クリエイティブスタジオ  
展示:SCARTS モール A・B・C

詳しくは文化教室  
ホームページを  
ご覧ください



## 春のオススメ講座

### ステップ21 リズムダンス

ジュニア NEW

体験日 3/6(水)  
3/20(水・祝)

色々なリズムに乗って踊ろう!!ボールなどのお道具で知育効果も期待できます。



日時 第1・3(水) 16:30～17:15

講師 杉澤 尚実 月謝 2,530円/月2回

●持参品/運動靴・お水

### 気軽に楽しく テーブル茶道

大人も 子供も NEW

体験日 3/9(土)

着物なし、正座なし  
小さなお子様から大人まで日本の文化「茶道」を手軽にテーブルの上で始めてみませんか?



日時 第1(土)  
10:00～11:30

講師 中澤 福美

月謝 1人受講:1,980円/月1回  
親子受講:3,300円/月1回

●教材費/500円

小学生のお子様との親子受講割引あり

### 英検対策クラス

ジュニア NEW

6月・10月・1月の実用英語検定試験に向けて過去に出題された試験問題を使って学習していきます。

日時 (火)  
15:30～17:00  
各1時間

講師 一條 有里 月謝 5,060円/月4回

●教材費/初回教科書代別途 ●体験/随時  
●持参品/筆記用具



### 中国語入門

新クラス

体験日 3/7(木)  
3/21(木)

4月からスタートの新クラス!中国語をゼロから学べる入門講座です。



日時 第1・3(木) 11:00～12:00

講師 奇英花 月謝 3,740円/月2回

●教材費/初回教科書代別途  
●持参品/教科書・ノート

### どんどん上達する絵画教室

大人も 子供も

体験日 3/21(木)

デッサンの基礎を学びつつ、個性を生かし創造力を育む絵画教室です。



日時 第1・3(木) 16:30～18:00

講師 彼方 アツコ

月謝 3,380円/月2回

●教材費/月謝に含む  
●持参品/筆記用具

### ステップ21 体づくりリズム体操

体験日 3/15(金)

音楽に合わせて足腰強化とストレッチ。後半は椅子に座って体操を行います。



日時 (金)  
13:20～14:20

講師 杉澤 尚実

月謝 5,060円/月4回

●持参品/動きやすい服装・お水・運動靴

### ～通院に頼らないセルフケア～ 背骨コンディショニング

体験日 3/13(水)

背骨のゆがみからおこる様々な不調。体操で症状を緩和し、自身の自然治癒力を高めましょう。



日時 (水)  
14:30～15:30

講師 Aoi

月謝 5,060円/月4回

●持参品/動きやすい服装・お水・長めのタオル

### レベルアップ 卓球

大人も 子供も リニューアル

体験日 3/18(月)

卓球5段の講師が上達するための卓球を指導します。



日時 (月)  
16:30～18:30

講師 佐々木 信之

月謝 6,160円/月4回

●教材費/100円/月

●持参品/ラケット・運動靴・お水  
●体験時、ラケット貸出しあり

### やさしい タヒチアンダンス

リニューアル

体験日 3/12(火)

皆さんが想像するよりもうんとやさしいタヒチアンダンスです。



日時 第1・2・3(火)  
11:30～12:30

講師 MARI

月謝 3,795円/月3回

●持参品/パレオ・お水

### 気軽にマジックを 楽しもう

大人も 子供も リニューアル

体験日 4/3(水)

手技だけでなく見せ方もしっかり指導します。マジックでコミュニケーション能力を高めましょう。

日時 月1クラス: 第1(水)  
17:40～19:10  
月2クラス: 第1・3(水)  
16:00～17:30

講師 奇術師 霧丸

月1クラス:2,420円  
月2クラス:3,960円

●教材費/各クラス共通500円/月

### 24回で学ぶハングル 基本の「キ」

リニューアル

体験日 3/2(土)  
3/16(土)

ハングルの文字、発音から学び、基本的な表現をマスターしましょう!日本人講師が楽しくわかりやすくお教えます。



日時 第1・3(土) 12:30～13:30

講師 高野 康夫 月謝 4,950円/月2回

●持参品/筆記用具

### 中高年のための 整体たいそう

体験日 3/14(木)

整体体操を中心に体の活気と血液を元気にします。



日時 (木)  
14:00～15:30

講師 兵庫 典花

月謝 4,840円/月4回

●持参品/動きやすい服装・お水

### 元消防士が教える 命を守るお片づけ

1DAY

日時 4/5(金)  
10:30～12:30

講師 鈴木 早織

月謝 1,650円/1回

●教材費/100円  
●持参品/筆記用具・防災意識



### 睡眠の質を高めるヨガ

NEW

体験日 3/20(水・祝)

質の良い睡眠は美容や健康維持に欠かせません。仕事帰りや頑張った一日の終わりに心と体をリラックスして睡眠の質を高めましょう。



日時 第1・2・3(水)  
18:30～19:30

講師 石川 由起子

月謝 3,795円/月3回

●持参品/動きやすい服装・お水

## ジュニア講座

講座名	日時	講師	月謝
カワイ英語 (幼児)	〔月〕 15:30～16:10		
カワイ英語 (小学生・低学年)	〔月〕 16:10～17:00		6,050円 (年40回)
カワイ英語 (小学生・高学年)	〔月〕 17:00～17:50	カワイ 専属講師	
カワイピアノ教室 (水曜クラス)	〔水〕 14:30～20:00 (30分個人レッスン)		7,700円～ (年40回)
カワイピアノ教室 (木曜クラス)	〔木〕 13:30～20:00 (30分個人レッスン)		
レベルアップ卓球	〔月〕 16:30～18:30	佐々木 信之	6,160円 (月4回)
楽しく健康空手	第1・2・3〔火〕 16:00～16:45	青木 和也	5,082円 (月3回)
K-POPダンス (初級)	第1・2・3〔火〕 17:00～18:00		3,795円 (月3回)
JAZZ HIPHOPダンス	第1・2・3〔火〕 18:00～19:00	RIKU	3,795円 (月3回)
英検対策クラス	〔火〕※各1時間 15:30～17:00		5,060円 (月4回)
中学生講座 (中2英語・数学)	〔火〕 17:10～18:45		10,560円 (月4回)
中学生講座 (中3英語・数学)	〔水〕 18:30～20:00		10,560円 (月4回)
小学生英語&算数 (初級) ~楽しく学ぼう~	〔水〕※各30分 15:20～16:20	一條 有里	5,060円 (月4回)
小学生英語&算数 (中級) ~楽しく学ぼう~	〔水〕 16:25～18:30		8,360円 (月4回)
小学生英語 (中級) ~楽しく学ぼう~	〔水〕 16:25～17:25		5,060円 (月4回)
小学生算数 (中級) ~楽しく学ぼう~	〔水〕 17:30～18:30		5,060円 (月4回)
ステップ21 リズムダンス	第1・3〔水〕 16:30～17:15	杉澤 尚実	2,530円 (月2回)
ジュニア ロボットクラブ	第2・4〔水〕 16:30～18:00	寺下 晴一	3,520円 (月2回)
はじめての プログラミング教室	第2・4〔水〕 18:10～19:40		3,520円 (月2回)
たくゆうそろばん教室	〔木〕 15:30～18:30 (60分)	たくゆう 専任講師	3,850円 (月4回)
どんでん上達する 絵画教室	第1・3〔木〕 16:30～18:00	彼方 アッコ	3,380円 (月2回)
書峰社書道 (幼児かきかた教室 30分コース)	〔金〕 17:00～18:00	書峰社書道 専任講師	2,310円 (月3～4回)
書峰社書道 (幼児かきかた教室 60分コース)			3,960円 (月3～4回)
書峰社書道 (小・中学生 90分コース)	〔金〕 14:30～19:00(90分)		5,830円 (月3～4回)
楽しく描こう こども絵画教室	第1・3〔金〕 16:30～18:30	田中 茂基	3,630円 (月2回)
クラシックバレエ 3歳～9歳	第2・3・4〔金〕 17:00～18:00	佐藤 由美子	3,795円 (月3回)
クラシックバレエ 10歳～	第2・3・4〔金〕 18:10～19:30		4,125円 (月3回)
こども書道 (月2回クラス)	第1・3〔土〕 10:30～12:00	森 ひとみ	2,860円 (月2回)
こども書道 (月1回クラス)	第1〔土〕 10:30～12:00		1,540円 (月1回)

## 音楽・うた

講座名	日時	講師	月謝
はじめよう!ウクレレ	第1・2・3〔月〕 10:30～11:30	福島 正雄	3,795円 (月3回)
カワイ二胡	第2・4〔火〕 14:30～15:30 (30分個人レッスン)	カワイ 専任講師	6,600円 (月2回)
カワイピアノ教室 (大人)	第1・3〔木〕 13:00～20:00 (30分個人レッスン)		5,500円～ (年22回)

## 健康・運動

講座名	日時	講師	月謝
レベルアップ卓球	〔月〕 16:30～18:30	佐々木 信之	6,160円 (月4回)
デトックス ヨガ (月4回クラス)	〔月〕 12:30～14:00	石垣 育子	5,280円 (月4回)
デトックス ヨガ (月2回クラス)	第1・3〔月〕 12:30～14:00		3,300円 (月2回)
初心者向け やさしいピラティス	第1・2・3〔月〕 10:30～11:30	山内 絵美	3,795円 (月3回)
カラダを整える やさしいヨガ	〔火〕 10:00～11:00	森本 香織	5,060円 (月4回)
楽しく健康空手	第1・2・3〔火〕 16:00～16:45	青木 和也	5,082円 (月3回)
椅子から始める 健康な体作り運動	第1・3〔火〕 13:00～13:30	桐木 香 (講師はオンラインです)	1,980円 (月2回)
～通院に頼らないセルフケア～ 背骨コンディショニング	〔水〕 14:30～15:30	Aoi	5,060円 (月4回)
ハタヨガ～椅子に座って	第1・2・3〔水〕 10:00～11:00		3,795円 (月3回)
睡眠の質を高めるヨガ	第1・2・3〔水〕 18:30～19:30	石川 由起子	3,795円 (月3回)
ドッグヨガ (オンラインのみ)	第1・3〔土〕 12:30～13:30		3,795円 (月2回)
ステップ21 健康づくり リズム体操	〔水〕 10:00～11:00	杉澤 尚実	5,060円 (月4回)
ステップ21 体力づくり リズム体操	〔金〕 13:20～14:20		
わくわく太極拳	〔金〕 13:30～15:00	新保 るみ子	5,060円 (月4回)
超簡単エクササイズ	第1・2・3〔金〕 10:30～11:30	大友 千穂	3,300円 (月3回)
中高年のための 整体たいそう	〔木〕 14:00～15:30		4,840円 (月4回)
ストレッチ呼吸法瞑想 (月2クラス)	第1・3〔土〕 10:00～11:00	兵庫 典花	2,530円 (月2回)
ストレッチ呼吸法瞑想 (月1クラス)	第1〔土〕 10:00～11:00		1,265円 (月1回)

## 趣味・教養

講座名	日時	講師	月謝
ステキなボビンレース	第1・3〔月〕 10:00～12:30	富澤 千寿	3,630円 (月2回)
暮らしの中の絵手紙 つぶやきを葉書にのせて	第2〔月〕 10:00～12:00	山田 真由美	1,705円 (月1回)
色を選んでオリジナル プリザーブドフラワー	第1〔火〕 10:00～12:30	滝口 由佳	1,815円 (月1回)
季節を楽しむ フラワーアレンジメント	第4〔火〕 13:00～15:00	田岡 ヒロ子	1,815円 (月1回)
気軽にマジックを楽しもう! 月2回クラス	第1・3〔水〕 16:00～17:30	奇術師 霧丸	3,960円 (月2回)
気軽にマジックを楽しもう! 月1回クラス	第1〔水〕 17:40～19:10		2,420円 (月1回)
レディースマージャン 午前 月4クラス	〔木〕 10:30～12:30		5,610円 (月4回)
レディースマージャン 午後 月4クラス	〔木〕 13:00～15:00	新谷 秀隆	
レディースマージャン 午前 月2クラス	第2・4〔木〕 10:30～12:30		2,970円 (月2回)
レディースマージャン 午後 月2クラス	第2・4〔木〕 13:00～15:00		
花あそび	第3〔金〕 10:30～12:00	高木 ゆうこ	1,815円 (月1回)
田中久美子きもの教室	第1・3〔土〕 13:00～15:00	田中 久美子	3,520円 (月2回)

## 絵・絵画

講座名	日時	講師	月謝
どんでん上達する 絵画教室	第1・3〔木〕 16:30～18:00	彼方 アッコ	3,380円 (月2回)
楽しく上達 はじめての絵画	第1・3〔金〕 13:30～15:30	田中 茂基	3,630円 (月2回)

## 語学

講座名	日時	講師	月謝
使えるコミュニケーション 英会話 (初級)	〔火〕 11:45～12:45		6,160円 (月4回)
使えるコミュニケーション 英会話 (中級)	〔火〕 13:00～14:00	一條 有里	
英文法っておもしろい! ~英文法をもう一度 勉強してみませんか?~	〔火〕 14:20～15:20		6,160円 (月4回)
中国語初級	第1・3〔木〕 10:00～11:00	奇 英花	3,740円 (月2回)
中国語入門	第1・3〔木〕 11:00～12:00		
旅行de韓国GO! 旅行で使える韓国語	第1・3〔土〕 10:00～11:00		4,180円 (月2回)
土曜日の韓国語 A	第1・2・3〔土〕 11:10～12:00	高野 康夫	5,511円 (月3回)
24回で学ぶハングル 基本の「キ」	第1・3〔土〕 12:30～13:30		4,950円 (月2回)

## ダンス・舞踊

講座名	日時	講師	月謝
やさしい タヒチアンダンス	第1・2・3〔火〕 11:30～12:30	MARI	3,795円 (月3回)
K-POPダンス (初級)	第1・2・3〔火〕 17:00～18:00	RIKU	3,795円 (月3回)
JAZZ HIPHOPダンス	第1・2・3〔火〕 18:00～19:00		3,795円 (月3回)
社交ダンス 基礎編	〔木〕 10:30～11:30	大友 千穂	6,160円 (月4回)
社交ダンス タンゴ編	〔木〕 11:45～12:45		
楽しいフラ	第1・2・3〔木〕 10:30～12:00	服部 香	4,455円 (月3回)

## 手芸

講座名	日時	講師	月謝
気軽にフリーソーイング (午前クラス)	第1・3〔水〕 10:00～12:30		4,202円 (月2回)
気軽にフリーソーイング (午後クラス)	第1・3〔水〕 13:00～15:30	小島 ゆかり	
気軽にフリーソーイング (午前・月1回クラス)	第1〔水〕 10:00～12:30		2,200円 (月1回)

## 工芸

講座名	日時	講師	月謝
ステンドグラス教室	第2・4〔水〕 10:00～12:00	奈良 美代子	3,630円 (月2回)

## 書道・ペン字

講座名	日時	講師	月謝
書峰社書道 (大人)	〔金〕 14:00～15:00	書峰社書道 専任講師	4,400円 (月3～4回)
大人のペン字 ~美しい姿を考えて~	第1〔土〕 13:00～14:30	森 ひとみ	1,375円 (月1回)
「いろは」から始める かなの書	第3〔土〕 13:00～14:30		1,815円 (月1回)

## お茶・お花

講座名	日時	講師	月謝
気軽に楽しく テーブル茶道 (一人受講)	第1〔土〕 10:00～11:30	中澤 福美	1,980円 (月1回)
気軽に楽しく テーブル茶道 (親子受講)			3,300円 (月1回)

### 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!



©トドック

### 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

# きたごう文化教室

## 011-875-6151



きたごう文化教室 店舗裏入口

### お近くの教室情報

## コープさっぽろ ルーシー文化教室

キッチンスタジオ併設

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 (サンドラッグ側) 3階

011-851-8760

営業時間 (月)~(金)10:00~19:00 (土)10:00~15:00

地下鉄東西線  
南郷18丁目駅  
徒歩5分



※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。