

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。

ベルデ文化教室・
コープさっぽろ
ベルデキッチンスタジオ
帯広市西17条南4丁目8-6コープさっぽろベルデ店隣

0155-66-4072

営業時間 月-金 10:00~20:30 (電話受付~18:00)
土 10:00~19:30 (電話受付~18:00)

営業終了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。

駐車場無料

教室HP

キッチンHP



おすすめ! 新講座

くびれ道場

NEW

くびれができる人はキツイ腹筋トレーニングより大事なことを知っています。この講座はそもそもくびれってどういうもの?から始まり、くびれを生み出す生活習慣などを学びながら必要な筋肉を鍛えていきます。



日時 第1・3[木] 10:30~11:30
講師 西川 美里 月謝 3,300円/月2回

健康太極拳

NEW

体験日 3/26 (火)

健康太極拳は老若男女を問わず身体の健康増進のための運動です。人と比べない競わない太極拳であり「心・息・動」を心を込めて深呼吸と柔らかくゆったりと動くことで健康になり若さを保つことに繋がります。



日時 [火] 16:00~17:30
講師 兼口 博実 月謝 6,160円/月4回

60歳からの 身体が硬い人のヨガ

NEW

身体が硬いからヨガは...という声を耳にしますが硬いからこそ身体の力を抜いてリラックス! 柔軟な身体を目指しましょう!



日時 [土] 13:30~14:15
講師 Ai 月謝 1,265円/月1回

誰でもカンタン ストレッチヨガ

NEW

体験会 3/11 (月)

ストレス解消に始めたヨガ。ヨガの楽しさ、素晴らしさを知り、資格をとりました。あなたも一緒に楽しみませんか?初心者大歓迎です。お待ちしております!



日時 第1・3[月] 10:15~11:35
講師 Aya (RYT200) 月謝 3,300円/月2回

あなたも話せる 英会話教室 初級

NEW

話せるようになりたいのに、いつも途中で挫折してしまう人や自信がない人も大丈夫です!日常会話や旅行で「使う内容」からとりいれていくので、初心者も希望が持てる楽しい教室です。



日時 第1・2・3[木] 14:00~15:00
講師 滝山 美津子 月謝 4,950円/月3回
●教材費/テキスト代実費

春から始めるはじめての水引細工 ~日本の伝統工芸に触れる・学ぶ~

NEW

定員 8名

水引き結い方の技術やコツを覚えて、お好きな色の水引を用い趣向をこらしたお花などを作ります。



日時 第4[木] 14:30~16:00
講師 宮下 晴美 月謝 4,950円/月1回
●教材費/1,100円~

おすすめ! ジュニア講座

いっしょにおどろろ! テーマパークダンス

NEW

元東京ディズニーリゾートダンサーが教える、テーマパークダンス。基礎もしっかりお伝えします。楽しくいっしょに踊りましょう!



日時 [水] 17:00~18:00
講師 川上 さゆり 月謝 5,280円/月3回

親子ではじめてのリトミック

1歳半からの音楽レッスン!ピアノ即興演奏と絵やカードを使った楽しいプログラムで体を動かしながら音楽の基礎を学ぼう!

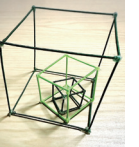


日時 講師 Yoshino
[月] 10:00~10:40 月謝 4,455円 /月3回
10:50~11:30
[土] 11:20~12:00 ●教材費/100円/月

楽しく作りながら学べる 算数アートのもづくり ~算数が苦手な子も楽しく作れる!

NEW ジュニア

カラフルな水引を使ってブロックを作り、くっつけたり積み上げたり算数道具を活用して建物の模型を作っていきます。こんなおうちに住んでみたい!もつくれます。



日時 第4[木] 16:30~18:00
講師 宮下 晴美 月謝 3,300円/月1回 ●教材費/660円

書道

~幼年から高校生(6歳~)

字は一生の財産です。きれいな字があなたの魅力を引き出してくれます。集中力がつき、姿勢や礼儀作法が学べます。



日時 [木] 16:00~18:00
講師 幸花 月謝 3,795円/月3回 ●教材費/500円

おすすめ! キッチン講座

コーヒーの楽しみ方講座

2~3種類のコーヒー豆を使って、淹れ方の違いと豆の違いによる味わいを体験していただきます。



日時 5/14[火] 18:30~20:30
講師 西良 太郎 月謝 1,265円/月1回 ●教材費/500円

味覚を育てる はじめてのおべんとう作り 放課後クッキング

お米や野菜ってどんなふうになられるの? 本物の食材に触れながらお料理を学びオリジナル弁当が作れるようになるろう!



日時 第2[火] (4月~10月) 16:30~18:00
監修 比良松 道一
講師 高橋 貴子 月謝 1,870円/月1回 ●教材費/別途材料費770円

1DAY 講座

「デジ活」Canvaでオシャレ画像を作ってみよう 初心者歓迎!

NEW

Canvaを使いセンスあるサムネ、アイキャッチ等の画像の作り方を学びます。当日、自分のスマホ、PCでの通信が出来ない方はテキストをみて自宅で実践。



日時 3/23[土] 10:30~12:00
講師 秋田 正太郎 受講料 1,980円 ●教材費/1,500円

くすみをカバー ていねいなファンデーションと 眉+αメイクレッスン

NEW 1DAY

ていねいなファンデーションはキレイなメイクの第1歩目。それからのポイントメイクが楽しくなりますよ。眉+αのレッスンでメイクアップを楽しみましょう。



日時 4/28[日] 10:30~12:30
講師 山崎 きみよ 受講料 4,400円 ●教材費/550円

おすすめ! 音楽講座

和楽器(尺八)倶楽部

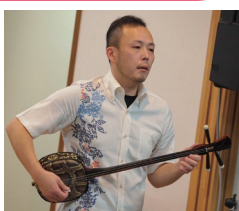
誰でも楽しく吹ける尺八で独奏やアンサンブルで心身ともに健康を維持しましょう。



日時 第1・3[土] 15:20~16:20
講師 二瓶 晃山 月謝 2,530円/月2回

はじめての沖縄三線

癒しの音色を日常に。沖縄の伝統楽器、三線をはじめてみませんか?これから何か始めたい方も大歓迎!楽しい仲間が待っています。



日時 第1・3[水] 13:30~14:30
講師 丹勝 月謝 4,400円/月2回 ●教材費/初回のみ1,000円

講師募集中!

●料理 ●ダンス ●語学
他
ご応募はホームページから▶



ダンス・舞踊

講座名	日時	講師	月謝
子供から大人まで楽しめる みんなで楽しむフラダンス(大人)	第1・3(金) 15:00~16:00	フラ・ハーラウ ピュアレイ主宰	2,530円 (月2回)
子供から大人まで楽しめる みんなで楽しむフラダンス(子供)	第1・3(金) 15:00~16:00	Aloalo ula 木原 寿美子	1,265円 (月2回)
全く初めての方でも大丈夫 はじめてさんの ベリーダンス入門	第1・3(金) 10:00~11:00		2,530円 (月2回)
初めての方 優しいベリーダンス基礎 入門・初級	(月) 19:00~20:00 (水) 10:30~11:30	Yumi	5,280円 (月4回) 5,280円 (月4回)
大人のための ストレッチバレエ	(火) 12:15~13:30 (土) 18:00~19:15		2,860円 (月2回) 5,610円 (月4回)
大人のための ストレッチバレエ中級	(火) 13:45~15:00	福島 由美子	2,860円 (月2回) 5,610円 (月4回)
大人のやさしい ストレッチバレエ	(水) 10:30~11:40	本江 由佳 米谷 充代	5,610円 (月4回)
大人のやさしいバレエ	(月) 19:00~20:30	米谷 充代	6,160円 (月2回)
リフレッシュフラ ココロもカラダも踊って爽快	第1・3(火) 10:00~11:00	佐藤 淑美	2,530円 (月2回)
アンチエイジング♪ 癒しのフラで健康美人♪	第1・2・3(水) 14:15~15:45	雅代 Makalehua 高橋	5,445円 (月3回)

手芸

講座名	日時	講師	月謝
~手作り雑貨のある暮らし 羊毛フェルト教室	第3(木) 13:00~15:00	FeltworkZEBRA 今村 恭子	2,200円 (月1回)
暮らしを彩る フランス伝統 工芸カルトナージュ	第1・3(木) 10:30~12:30	立花 明美	2,200円 (月1回)
クレイフラワーで楽しむ 花のある暮らし DECOクレイクラフト ~Hand made	第2(火) 10:00~12:00	深井 洋美	2,530円 (月1回)
春からはじめる編み物教室	第1・3(月) 13:30~15:30	太田 京子	3,630円 (月2回)
クラフトテープ教室	第2・4(木) 13:30~15:30	飯島 満理子	4,070円 (月2回)
ちひろさんの ピース教室	(火) 13:30~15:30	吉岡 千裕	1,265円 (月1回)

工芸

講座名	日時	講師	月謝
初めてのステンドグラス	第1・3(水) 午前クラス 10:00~12:00 午後クラス 13:00~15:00	武中 朋子	3,630円 (月2回)
春から始めるはじめての水引細工 ~日本の伝統工芸に触れる・学ぶ~	第4(木) 14:30~16:00	宮下 晴美	4,950円 (月1回)

実用・料理

講座名	日時	講師	月謝
お魚さばき隊	日時はH.Pで ご案内します 18:30~20:30	coop水産部	1,650円 (1回)
はじめての おべんとう作り講座	4月~10月第2(火) 16:30~18:00	監修 比良松 道一 講師 高橋 貴子	1,870円 (1回)
週末こどもシェフ	5/18(土) 10:30~12:00	キッチンスタジオ スタッフ	1,650円 (1回)
蕎麦を打ってみよう!	(木) 18:30~21:00	折笠 政弘	1,265円 (1回)
コーヒーの楽しみ方講座	5/14(火) 18:30~20:30	西 良太郎	1,265円 (1回)

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2(水) 15:30~17:00	根本 真弓	2,200円 (月1回)

ジュニア講座

講座名	日時	講師	月謝
親子で楽しくバレエ (2歳~)	(火) 15:30~16:15		5,610円 (月4回)
はじめてのバレエ (3歳~小1)	(火) 16:20~17:10	本江 由佳 米谷 充代	5,610円 (月4回)
小学生からのバレエ	(火) 17:10~18:20		5,610円 (月4回)
kidshiphop 初級クラス	(土) 14:15~15:15	Minori	3,630円 (月2回)
kidshiphop 初心者クラス	(土) 15:30~16:15		3,630円 (月2回)
かわいいフラガールの為の♪ めっちゃキュートなキッズフラ♪ (未就学~小学生)	第1・2・3(水) 16:00~16:45	雅代 Makalehua 高橋	4,422円 (月3回)
楽しくおどろろ! 初級ティーンズフラ♪ (小学生高学年~高校生)	第1・2・3(水) 17:00~18:00		4,455円 (月3回)
書道 ~幼年から高校生(6歳~)	(木) 16:00~18:00	幸花	3,795円 (月3回)
親子ではじめての リトミック	(月) 10:00~10:40 10:50~11:30 (土) 11:20~12:00	Yoshino	4,455円 (月3回)
エンジェルこどもバレエ	(土) 13:00~14:00	笠原 裕子	5,610円 (月4回)
いっしょにおどろろ! テーマパークダンス	(水) 17:00~18:00	川上 さゆり	5,280円 (月3回)
楽しく作りながら学べる 算数アートのものづくり ~算数が苦手な子どもも楽しく作れる!	第4(木) 16:30~18:00	宮下 晴美	3,300円 (月1回)

健康・運動

講座名	日時	講師	月謝
キツイけど効く! アナトミック骨盤ヨガ	(火) 19:00~20:10	Ai	5,445円 (月3回)
キツイけど効く!メソッドヨガ (アナトミック骨盤ヨガ)	(金) 11:30~12:40		6,006円 (月3回)
脳トレ 晴ればれ教室 ~笑って過ごそう	第1・3(月) 13:30~15:30	喜多 早苗	2,200円 (月2回)
~転倒予防体操 下肢筋力低下を防ぐ	第2・4(月) 13:30~15:30		2,200円 (月2回)
健康吹矢	第2・4(木) 13:30~15:00	細川 善正	2,530円 (月2回)
	(火)・(金) 10:30~11:45		5,060円 (月4回)
	(水) 18:30~19:45	笠原 裕子	5,060円 (月4回)
ストレッチ&ピラティス	(火)・(金) 10:30~11:45		7,920円 (月8回)
太極拳	(金) 19:00~20:30	原田 龍一	6,160円 (月4回)
健康太極拳	(火) 16:00~17:30	兼口 博実	6,160円 (月4回)
卓球教室 基本編	(木) 10:00~11:30	奥田 博幸	7,260円 (月4回)
くびれ道場	第1・3(木) 10:30~11:30	西川 美里	3,300円 (月2回)
60歳からの 身体が硬い人のヨガ	(土) 13:30~14:15	Ai	1,265円 (月1回)
誰でもカントン ストレッチヨガ	第1・3(月) 10:15~11:35	Aya	3,300円 (月2回)

音楽・うた

講座名	日時	講師	月謝
はじめての沖縄三線	第1・3(水) 13:30~14:30	丹 勝	4,400円 (月2回)
楽しいウクレレ講座	第2・4(火) 11:00~12:30 13:00~14:30 19:00~20:30		2,530円 (月2回)
楽器未経験でも大丈夫! 楽しいウクレレ講座	第2・4(月) 13:00~14:30 第1・3(火) 19:00~20:30	Sammy	2,530円 (月2回) 2,530円 (月2回)
和楽器(尺八)倶楽部	第1・3(土) 15:20~16:20	二瓶 昊山	2,530円 (月2回)
歌の教室"日本語で歌う シャンソン~フラシック まで"	第1・2・3(火) 14:00~15:30 第1・2・3(金) 13:30~15:00	佐藤 まさえ	4,950円 (月3回)
初めての津軽三味線	第1・3(水) 19:00~20:10	石黒 みゆき	4,400円 (月2回)
カワイ音楽教室	(水) 14:00~16:30 (金) 14:00~19:30	ジュニア 7,700円~(年40回) 大人 6,050円~ (年22回)	

みんなの楽しい うた・ピアノの教室	(月)13:00~17:30 (30分づつ)	5,940円 (月3回)
シニアの リフレッシュ音楽室	(月) 10:30~11:30	2,530円 (月2回)

お茶・お花

講座名	日時	講師	月謝
お花アレンジ	第1(月) 10:30~11:30 第2(月) 10:30~11:30	小田 徹	1,815円 (月1回) 1,815円 (月1回)
茶道 裏千家教室	第2・4(水) 13:30~15:30	敷本 映子	3,520円 (月2回)
楽しいいけ花	第1(木) 18:00~20:00	村井 妙和	1,265円 (月1回)

教養

講座名	日時	講師	月謝
心のケア入門	第4(日) 10:30~12:30	勝崎 一也	1,100円 (月1回)
親子の絆を深める インファント(乳幼児)マッサージ ~ママの手のぬくもりは 最高の贈り物	(月) 13:30~14:30	上杉 恵利子	5,060円 (全4回)
きもの着付け・ 改良帯枕を使って	(火) 18:45~20:30	竹中 美紀	3,795円 (月3回)

語学

講座名	日時	講師	月謝
あなたも話せる 英会話教室 初級	第1・2・3(木) 14:00~15:00	滝山 美津子	4,950円 (月3回)

書道・ペン字

講座名	日時	講師	月謝
大人書道~書道・ペン字	第1・3(木) 18:00~19:30	幸花	3,630円 (月2回)
大人書道(小筆とペン字)	第1・2・3(金) 10:00~12:00		4,950円 (月3回)
美文字入門	第1・3(月) 13:00~14:45	加納 溪村	2,530円 (月2回)
楽しい現代書	第2・4(火) 10:00~12:00	佐々木 光子(講) 佐々木 義徳(助)	2,530円 (月2回)
ほっこりかわいい筆文字 ~伝筆	第2(水) 13:30~15:00	根本 真弓	2,365円 (月1回)
簡単・楽しい おしゃれな文字書いてみて~!	第2(金) 13:00~15:00	新目 香苑	1,815円 (月1回)

1 DAY 1日講座

講座名	日時	講師	受講料
ハンドメイド石けん教室~	4/11(木) 10:00~12:00	畠山 直美	1,265円 (1回)
心地いい暮らしをつくる 整理収納セミナー	5/28(火) 10:30~12:00		2,965円 (教材費300円 含む)(1回)
整理収納アドバイザー 2級認定講座	6/11(火) 10:00~17:00	徳本 里栄	24,700円 (テキスト代・認定料 7,100円含む)(1回)
防災袋クッキング& 防災セミナー	5/21(火) 10:00~12:30		3,850円 (教材費1,100円 含む)(1回)
あなただけのステキな シニアライフ。 ~元気なうちにお片付けを~	5/23(木) 10:30~12:00	外崎 悦子	2,365円 (1回)
パソコンお悩み個人相談	日時はご相談 下さい	井上 和則	3,300円 (1回90分)
くすみカバー ていねいなファンデーションと 眉と+メイクレッスン	4/28(日) 10:30~12:30	畠山 きみよ	4,400円 (1回)
[デジ活]Canvaで オシャレ画像を作ってみよう 初心者歓迎!	3/23(土) 10:30~12:00		1,980円 (1回)
春前のメンテナンス 心を整えるゆったり アロマヨガ(初心者向け)	3/24(日) 10:30~12:30	秋田 正太郎	1,100円 (1回)
暮らしを彩る フランス伝統工芸 カルトナージュ	4/6(土) 10:30~12:30	立花 明美	2,310円 (1回)

新制度

コープさっぽろの
ポイントが貯まる・使える!

文化教室
でも

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!

※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。

お問合せ・申し込みは

ベルデ文化教室

☎ 0155-66-4072

会員特典

大丸藤井セントラル、
カナリヤ、
アークオアシス大麻店にて
10%OFFの特典が
うけられます。

ベルデ文化教室

↑国道38号
白樺公園
つるしま
歯科医院さん
帯広
第五中学校
コープさっぽろ
ベルデ店
カラオケ本舗
まねぎねこさん
←道151号 春駒通

コープ文化教室の
ホームページは
こちらから!