

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 ルーシー文化教室 ☎ 011-851-8760

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3階

営業時間 月-金 10:00~21:00(電話受付~19:00)
土 10:00~16:00(電話受付~15:00)



教室HP

春のオススメ講座

気軽に楽しく テーブル茶道

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、茶道を気軽にテーブルの上で始めてみませんか。

日時 第3(土) 13:00~14:30
講師 中澤 福美
月謝 (個人) 1,980円/月1回
(親子) (小学生+大人) 3,300円/月1回
●教材費/500円



生活を楽しく つまみ細工講座

簪やブローチだけじゃない! 季節や日常を彩る小物を、色々な布を使って自分で造れるようになりますか?

日時 第1(土) 10:00~12:00
講師 奈都
月謝 1,760円/月1回
●教材費/別途



ゆっくり楽しく ベイビーハープ

高さ50cm、重さ1.3kg程の小さなハープです。経験や年齢を問わず楽しめます。指先を意識する事で脳を活性化させる効果が期待できます。

日時 第2・4(木) 11:00~12:00
講師 芳賀 美貴
月謝 6,600円/月2回
●教材費/別途



たのしく弾こう! ギター教室 (初心者・初級) NEW (中級)

〈初心者・初級〉コードを覚えて、早期に数曲チャレンジ!!
〈中級〉弾き語りやアンサンブルでの個人の参加の仕方などを通じ、皆さんで楽しめます。

日時 第2・4(水) 11:00~12:10 (中級) 10:00~11:00
講師 大前 一伸 月謝 各3,300円/月2回



ゼロから始める 韓国語

一年間で韓国語をゼロから学べる初心者におすめの講座です。ネイティブ講師と一緒にきれいな発音に触れながら楽しく学びましょう。

日時 [木] 10:00~11:00
講師 姜昇模 (カン ソンモ)
月謝 7,260円/月4回



中国語 (入門) NEW (初級)

〈入門〉中国語をゼロから学べる入門講座です。難しい発音がきれいな発音になるように丁寧に教えます。
〈初級〉中国語の初級講座です。発音から文法まで丁寧に教えます。中国語を楽しく学びましょう。

日時 第1・3(金) 11:00~12:00 (入門) 10:00~11:00 (初級)
講師 奇 英花 月謝 3,740円/月2回



心と身体が元気になる 健康ウォーキング

正しい歩き方をマスターして自分の脚で最後まで歩き続けることができる講座です。

日時 第1・3(土) 14:30~15:30
講師 堤 剣吾 月謝 2,860円/月2回



大人から始める バレエ

初心者の方、忙しい方、運動不足の方、背中を美しくしたい方、月2回のレッスンでリフレッシュして下さい。

日時 第1・3(水) 18:30~19:30 第2・4(木) 18:40~19:40
講師 港谷 昌美 月謝 各3,322円/月2回



ゼロからの『社交ダンス 超入門』

背筋ピン!優雅にスーッと華麗にダンス。簡単なステップから楽しく始めます。フルージング旅行にご夫婦で、親子で覚えてから乗船も良いのでは?

日時 第1・2・3(水) 14:00~11:00
講師 湯澤 千秋 月謝 4,290円/月3回



ホロスコープを知る 西洋占星術入門

西洋占星術を勉強し自分を知ります。ホロスコープから自身の悩みや疑問を紐解いてみましょう。

日時 第3(土) 14:00~15:30
講師 霧乃 月謝 2,420円/月1回



楽しくダンス・フィットネス リトモス

楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラム。様々なジャンルを踊り分け、フィナンシャルボースでキメましょう!

日時 第1・2・3(月) 13:00~14:00
講師 AKIKO 月謝 3,960円/月3回



JAZZ 初級

基礎に必要な体づくりから始めます。伸びやかに楽しく踊れるようになります!

日時 [火] 19:45~20:45
講師 詩乃 月謝 6,600円/月4回



1歳からの ヒップホップダンス

〈1~3歳対象〉五感と全身を使い、リズムに合わせて楽しく体を動かしながら、運動神経やリズム感を養います。

日時 [水] 16:00~16:45
講師 瑞枝 月謝 4,400円/月4回



FREE STYLE

〈小学生~対象〉HIPHOPを元にK-POP・R&Bなどの要素も含めたレッスンです。

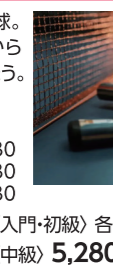
日時 [水] 18:15~19:15
講師 NOA 月謝 6,600円/月4回 (3歳~小1のリトルキッズクラスもあり)



卓球 (入門 60分) (初級 60分) (中級 90分)

幅広い年代の方に楽しませている卓球。そんな誰もが楽しめる卓球を基礎からお伝えしますぜひ一緒に楽しみましょう。

日時 第1・2・3(木) 10:30~11:30 (入門 60分) 11:30~12:30 (初級 60分) 13:00~14:30 (中級 90分)
講師 木村 亘宏 月謝 (入門・初級) 各3,630円/月3回 (中級) 5,280円/月3回 ●教材費/別途



キッズチアダンス (入門クラス) (初級クラス・中級クラス・上級クラス) NEW

チアダンスを中心に様々なダンスジャンル、テクニク、アクロバットにも挑戦し地域の各種イベントでパフォーマンスします。

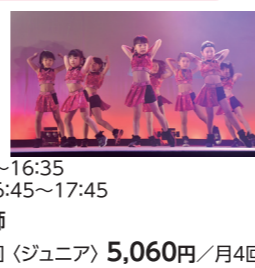
日時 [火] 17:00~18:00 (入門 3歳~小1) 18:00~19:00 (初級・中級・上級 小2~高校生)
講師 Kids cheer dance Bunny 指導員 月謝 各5,060円/月4回 ●教材費/別途



キッズ&ジュニアK-POPダンス (キッズクラス) (ジュニアクラス)

いろいろな振付を覚えて、みんなで踊れるようになります。とっても楽しくなります!さあみんなTVで見るような☆カッコイイダンサーへ☆!!!

日時 [金] 15:45~16:35 (キッズ 4歳~小1) 16:35~17:45 (ジュニア 小2~高校生)
講師 スタジオKビート専任講師 月謝 (キッズ) 4,510円/月4回 (ジュニア) 5,060円/月4回



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



コープさっぽろ コープキッチンスタジオルーシー

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3階

☎ 011-857-1660

営業時間 月-金 10:00~16:00 (電話受付~16:00)

駐車場 2時間半無料

教室HP



春のオススメ講座

はじめてのおべんとう作り

小学2年~6年生 対象
あつまれ!お料理大好き小学生! 色々な食材を学びながら、オリジナル弁当が作れるようになる食育講座です。集大成として家族に作る「お弁当発表会」あり。

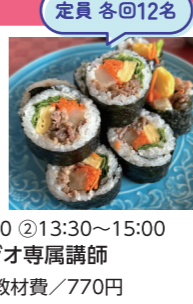
日時 ①第2(火)、②第4(火) 16:30~18:00
講師 荒木 奈々果 (監修 比良松道一)
月謝 1,870円/月1回 ●教材費/770円



週末こどもシェフ

あこがれの料理やお菓子がひとりで作れるようになる。小学生向け料理教室です。毎月第2土曜開催予定!4月は韓国海苔巻き「キンパ」に挑戦!!

日時 4/13(土) ①10:30~12:00 ②13:30~15:00
講師 キッチンスタジオ専属講師
受講料 1,650円 ●教材費/770円



菜々倶楽部 手しごと講座

北海道産の食材で、みそ作り、梅しごと、干し野菜など、昔ながらの手しごとを現代風にアレンジし旬の楽しさをお伝えする講座です。

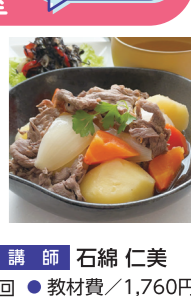
日時 第3(月) 10:30~12:00
講師 菜々(さいさい)倶楽部
月謝 2,640円/月1回 ●教材費/1,320円



男性限定 初心者料理教室

初心者さん歓迎!食材の切りかた、扱い方、料理のイロハを学びます。さばんの調味料といつもの食材で、肉じゃがやオムカスター!など定番献立をマスター!

日時 第4(火) 10:00~12:30
講師 石綿 仁美 月謝 2,200円/月1回 ●教材費/1,760円



美味しく学ぶ ナチュラルチーズの会

奥深いチーズの世界と一緒に楽しみませんか?チーズの学びとマッチングなど身近なナチュラルチーズの楽しみ方をお伝えします。

日時 第4(水) 13:30~15:30
講師 萱島 さと子 (CPA認定チーズ検定講師)
月謝 2,200円/月1回 ●教材費/1,500円



ヴィーガンで身体に優しい ナチュラルスイーツ講座

動物性の材料は使わずに身体に優しい美味しいお菓子を作りましょう。ヴィーガンスイーツのコツを丁寧に教えます。

日時 第1(金) 10:30~12:30
講師 松岡 佳織 ナチュラルスイーツマスター
月謝 2,200円/月1回 ●教材費/1,320円



米粉とスペルト小麦のパン&スイーツ講座

北海道産の米粉とスペルト小麦をベースに、心身に優しい材料で作るパン&スイーツ講座です。毎回楽しい試食タイムもありますよ!

日時 第4(月) 10:00~12:00
講師 仙石 智衣 自宅カフェmormor代表
月謝 2,530円/月1回 ●教材費/1,320円



簡単パン to 美eauty パスタlesson

ダイエット、美肌、健康に欠かせないのは食べる事!月替わりの健康食材と簡単パンで自分磨きのレッスンを始めましょう!

日時 第1(月) 10:00~12:30
講師 石綿 仁美 調理師 月謝 2,200円/月1回 ●教材費/2,310円



華やかおうちカフェ スイーツ

一瞬で映える!見た目にも美味しいスイーツ講座。お菓子作り初心者さんも安心。パティシエールが丁寧に教えます。

日時 第2(水) 13:00~15:00
講師 中野 晴 キッチンスタジオ専属講師
月謝 1,650円/月1回 ●教材費/1,430円



健康長寿食 レッスン

いつまでも健康でいられるカラダ作りを食から始めましょう! 管理栄養士がやさしい調理で美味しくバランスの取れたメニューを提案します。

日時 第4(木) 11:00~13:00
講師 荒木 奈々果 キッチンスタジオ専属講師
月謝 1,650円/月1回 ●教材費/990円



お家で作る 華やかごはん

旬の食材を使って食卓を華やかに彩り、美しく作れるポイントと料理の基礎をお伝えします。和・洋・中、献立4品のレッスンです。

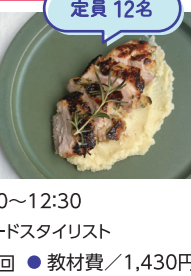
日時 第2(金) 10:30~13:00
講師 坂本 美知枝 札幌ホームクッキング主宰
月謝 1,980円/月1回 ●教材費/1,980円



体よるこぶ、美味しい「麺料理」

腸活や健康寿命で注目されている「麺」。全6回を通して、塩麹・醤油麹・甘酒の作り方や活用料理を学び、麺の魅力や日々の暮らしへの取り入れ方を紹介いたします。

日時 第1(水) 10:30~12:30
講師 寺原 のぞみ フードスタリスト 月謝 2,420円/月1回 ●教材費/1,430円



自宅で楽しむ 珈琲の淹れ方講座

珈琲の好みはそれぞれ。自分にとっての「美味しい珈琲」が淹れられるようにおひとりずつの好みに合わせて淹れ方をお伝えいたします。

日時 第2(木) 13:00~15:00
講師 有吉 登和 珈琲教室la.chic主宰
月謝 2,640円/月1回 ●教材費/990円



おうちで楽しむ 泡茶レッスン

中国茶・台湾茶・日本茶の淹れ方や淹れ方を学び、お家でお茶時間を楽しみましょう。初めての方にもわかりやすいようにお伝えします。

日時 第3(金) 10:30~12:30
講師 草間 ござえ CHAZAN主宰 ※初回 テキスト代あり
月謝 1,980円/月1回 ●教材費/1,320円



春休み親子みそ作り

親子と一緒に家庭のキホンみそを手作りしてみよう。1kg作成持ち帰り。お子様は3歳以上くらい参加OKです。

日時 3/29(金) 10:30~12:00
講師 菜々(さいさい)倶楽部 自宅カフェmormor代表
受講料 2,640円 ●教材費/1,320円



春休み親子と一緒に 米粉シュークリームを作ろう

難しいと思われがちなしゅークリームも米粉なら失敗知らず!!クリームも米粉で作ります。おうちの定番おやつに!

日時 4/3(水) 10:00~12:00
講師 仙石 智衣 自宅カフェmormor代表
受講料 2,530円 ●教材費/990円



初めての方でも大丈夫 手打ちそば体験教室

そば打ちを一度体験してみたい方向けの講座です。初めての方向けに指導サポートを受ければ、意外と簡単にそば打ちができます。打ったそば500g持ち帰り。講師作成そばの試食付。

日時 4/16(火) 10:00~13:00
講師 北の郷そば工房派遣講師
受講料 2,200円 ●教材費/2,200円



暮らしのアトリエpresents 料理で旅をしませんか?

料理で旅をしませんか?偶数月開催!中央区双子山の人気自宅料理教室「暮らしのアトリエ」レッスンです。4月はドイツの定番料理をご紹介します。

日時 4/4(木) 11:00~13:30
講師 上野 愛 暮らしのアトリエ主宰
受講料 2,310円 ●教材費/1,650円



ごとう農園「はるか」を使った イベント じゃがいも料理教室

春まで美味しい滑らか食感のじゃがいも「はるか」を使った料理教室です。講師はCho-co-ttoでおなじみ能戸英里先生。ごとう農園「はるか」のお土産付き。

日時 3/16(土) ①10:00~12:00 ②13:30~15:30
講師 能戸 英里 コープさっぽろ栄養士 ※応募多数の場合抽選となります。
受講料 1,430円 ●教材費/550円



親子ではじめての アイシングクッキー

偶数月第3土曜開催!季節のアイシングクッキー作りを親子で楽しみましょう。4月はうみだのうづつみをつくりまします。たべるのがもったいなくなるわいわいさです。

日時 4/20(土) 10:30~12:30
講師 佐藤 玲子 日本サロネーせ協会認定講師
受講料 1,980円 ●教材費/990円



ルーシー文化教室

ジュニア講座

講座名	日時	講師	月謝
たくゆうそろばん教室 月曜コース	[月] 15:30～18:30		3,850円 (月4回)
たくゆうそろばん教室 水曜コース	[水] 15:30～18:30	たくゆう そろばん 専任講師	3,850円 (月4回)
たくゆうそろばん教室 金曜コース	[金] 15:30～18:00		3,850円 (月4回)
たくゆうそろばん教室 週二回コース	[月]・[水]・[金] のうち週二回 15:30～		5,500円 (月8回)
体育教室 月曜日クラス 幼児	[月] 15:30～16:30		6,600円 (月4回)
体育教室 月曜日クラス 小1～小3	[月] 16:45～17:45		6,600円 (月4回)
体育教室 月曜日クラス 小4～小6	[月] 18:00～19:00	植村 唱志	6,600円 (月4回)
体育教室 木曜日クラス 幼児	[木] 15:30～16:30		6,600円 (月4回)
体育教室 木曜日クラス 小1～小4	[木] 16:45～17:45		6,600円 (月4回)
体育教室 木曜日クラス 小5・小6	[木] 18:00～19:00		6,600円 (月4回)
書峰社書道 学童 月曜コース	[月] 15:00～19:00		5,830円 (年間44回)
書峰社書道 学童 木曜コース	[木] 15:00～19:00	書峰社書道 専任講師	5,830円 (年間44回)
書峰社書道 学生(高校生以上) 月曜コース	[月] 15:00～19:00		6,050円 (年間44回)
書峰社書道 学生(高校生以上) 木曜コース	[木] 15:00～19:00		6,050円 (年間44回)
カワイこども英語 幼児	[火] 15:30～16:10		6,050円 (年間40回)
カワイこども英語 小学生	[火] 16:10～17:00		6,050円 (年間40回)
カワイこども英語 中学生	[火] お問い合わせてください	カワイ 専任講師	6,600円 (年間40回)
カワイピアノ音楽教室	[月]～[土] 一回30分		7,700円～ (年間40回)
カワイ絵画造形教室 幼児	[金] 15:30～16:30		5,940円 (年間36回)
カワイ絵画造形教室 児童	[金] 16:30～17:30		5,940円 (年間36回)
キッズチアダンス 入門	[火] 17:00～18:00	Kids cheer dance Bunny 指導員	5,060円 (月4回)
キッズチアダンス 初級・中級・上級	[火] 18:00～19:00		5,060円 (月4回)
テーマパークダンス キッズ(3歳～5歳)	第1・2・3[水] 16:00～16:45	Sumire	3,960円 (月3回)
テーマパークダンス ジュニア(小1～小6)	第1・2・3[水] 17:00～18:00		3,960円 (月3回)
CHIAKI CLASSIC BALLET CLASS (Jr.クラス)	[火] 16:30～17:30	CHIAKI CLASSIC BALLET 専任講師	5,940円 (月4回)
クラシックバレエ キッズ エンジェルクラス (4歳～小1)	[木] 15:45～16:35	港谷 昌美	5,610円 (月4回)
クラシックバレエ キッズ ジュニアクラス (小2～小6)	[木] 17:00～18:30		7,260円 (月4回)
キッズ&ジュニアK-POP ダンス(キッズ:4歳～小1)	[金] 15:45～16:35	スタジオ Kビート 専任講師	4,510円 (月4回)
キッズ&ジュニアK-POP ダンス(ジュニア:小2以上)	[金] 16:45～17:45		5,060円 (月4回)

ベビー ねんね・はいはい (6ヶ月～1歳)保護者同伴	[水] 15:00～15:45	瑞枝 (ミズキ)	4,400円 (月4回)
1歳からのヒップホップ ダンス(1～3歳)	[水] 16:00～16:45		4,400円 (月4回)
リトルキッズFREESTYLE (3歳～小1)	[水] 17:15～18:00	NOA (ノア)	5,500円 (月4回)
リトルキッズ HIPHOP (3歳～小1)	[木] 16:30～17:15	Dolu (ドル)	5,500円 (月4回)

ダンス・舞踊

花柳流日本舞踊教室	第3・4[月] 13:00～15:30	花柳 喜宏州	4,730円 (月2回)
正派菊乃流新舞踊	[水] 13:00～15:00	菊乃 雅巳	5,060円 (月4回)
楽しくダンスフィットネス! リトモス	第1・2・3[月] 13:00～14:00	AKIKO	3,960円 (月2回)
REEJAM(リージャム)	第1・2・3[火] 14:00～15:00	SAKI	3,960円 (月3回)
ゼロからの 社交ダンス「超入門」	第1・2・3[水] 10:00～11:00	湯澤 千秋	4,290円 (月3回)
	第1・2・3[木] 19:00～20:30	Pualokeo kalani まさこ	7,095円 (月3回)
	第1・2・3[金] 10:30～12:00		7,095円 (月3回)
	第1・3[水] 18:30～19:30		3,322円 (月2回)
クラシックバレエ 大人から始めるバレエ	第2・4[木] 18:40～19:40	港谷 昌美	6,930円 (月4回)
	[木] 13:30～14:50		6,930円 (月4回)
クラシックバレエ 大人のバレエ	[土] 13:30～14:50		5,445円 (月3回)
ZUMBA(ズンバ)	[金] 13:30～14:15	後藤 玲奈	5,060円 (月4回)
BASIC JAZZ HIPHOP (小学生～)	[月] 17:45～18:45	Chihir0 (チヒロ)	6,600円 (月4回)
K-POP (全年齢)	[月] 19:00～20:00		6,600円 (月4回)
JAZZ 初級 (小3～)	[火] 19:45～20:45	詩乃 (シノ)	6,600円 (月4回)
FREE STYLE	[水] 18:15～19:15	NOA (ノア)	6,600円 (月4回)
GIRLS HIPHOP 初級 (小学生～)	[金] 16:15～17:15	AYUMI (アユミ)	6,600円 (月4回)
HIPHOP 初級 (小学生～)	[金] 19:45～20:45	KOJIRO (コウジロウ)	6,600円 (月4回)
HIPHOP 入門 (小学生～)	[土] 13:00～14:00	YUTA (ユウタ)	6,600円 (月4回)
JAZZ DANCE ADVANCE (中学生～経験者対象)	第1・3[土] 17:00～18:30	Chihir0 (チヒロ)	4,950円 (月2回)

絵・絵画

一本の線から描いてみよう 絵画	第1・3・4[火] 13:00～15:00	田所 陸男	5,445円 (月3回)
楽しく上達 はじめての色えんぴつ	第1・3[火] 13:00～15:00	田仲 茂基	3,630円 (月2回)
和紙 ちぎり絵	第1・3[水] 13:00～15:00	平野 安子	2,860円 (月2回)
心を伝える ときめき絵手紙	第1・3[木] 10:00～12:00	秋野 登志子	3,080円 (月2回)
日本画	第1・3[土] 13:30～16:00	中野 邦昭	4,180円 (月2回)

お茶・お花

季節の華アレンジメント	第2・4[火] 18:00～20:00 (内90分)	小島 忍	4,180円 (月2回)
	第2・4[金] 10:00～14:30 (内90分)		4,180円 (月2回)
暮らしにお花 池坊	第1・3[水] 10:00～12:00	小野寺 孝子	2,530円 (月2回)

音楽・うた

楽しいウクレレ教室 グループレッスン	第1・3[月] 10:00～11:00		3,080円 (月2回)
	第2・4[月] 10:00～11:00		3,080円 (月2回)
	第1・3[月] 11:10～30分毎	大箭 一伸	3,410円 (月2回)
楽しいウクレレ教室 個人レッスン	第2・4[月] 11:10～30分毎		3,410円 (月2回)
たのしく弾こう! ギター教室 初心者・初級	第2・4[水] 11:10～12:10		3,300円 (月2回)
たのしく弾こう! ギター教室 中級	第2・4[水] 10:00～11:00		3,300円 (月2回)
カラオケ・演歌・歌謡曲・ J-POP	第1・2・3[火] 13:00～15:00	佐藤 雅美	4,686円 (月3回)
ボイトレニング 基礎講座	第1・2・3[火] 15:00～15:45		3,795円 (月3回)
ギター教室 合奏も楽しく!	第2・4[火] 12:50～14:50	草ヶ谷 敏夫	4,400円 (月2回)
気ままにクラシックギター (アコースティックや エレキもOK)	第1・2・3[水] 15:00～30分毎	吉田 信生	5,511円 (月3回)
琴城流 大正琴	第1・2・3[水] 10:00～14:30 (各90分)	元木 美智子	4,884円 (月3回)
詩吟 善鳳流風吟会	第1・2・3[水] 10:00～12:00	長谷 善鳳	3,795円 (月3回)
ハート音楽院 やさしく楽しく ピアノ・キーボード	第1・2・4[水] 10:00～30分毎		7,095円 (月3回)
	第1・2・4[水] のうち2回 10:00～30分毎		4,730円 (月2回)
	第1・2・4[水] 10:00～30分毎	吉田 眞理子	7,095円 (月3回)
ハート音楽院 声楽とVocal	第1・2・4[水] のうち2回 10:00～30分毎		4,730円 (月2回)
ハート音楽院 皆で楽しく歌いましょう 歌声クラブ	第2・4[水] 12:30～13:30		2,860円 (月2回)
楽しく歌って健康に!	第1・3[水] 10:30～11:30	奥田 圭子	3,080円 (月2回)
ルーシー女声合唱団 ラッシュ	第1・2・3[木] 12:00～13:30		4,356円 (月3回)
楽しいギター教室	第1・2・3[木] 18:30～20:00	星井 清	4,620円 (月3回)
誰でも楽しく オカリナ教室	第1・3[金] 14:00～30分毎	松岡 佳織	4,180円 (月2回)
フルート教室	第1・3[金] 14:00～30分毎		6,160円 (月2回)
カワイ 二胡(個人)	第2・4[土] 14:00～30分毎		6,600円 (月2回)
		カワイ 専任講師	6,050円～ (年間22回)
大人のための午後ピアノ	[月]～[土] 1回30分		6,050円～ (年間22回)
ゆつくり楽しく ペイパーハーブ	第2・4[木] 11:00～12:00	芳賀 美貴	6,600円 (月2回)

健康・運動

気軽にできる きのう改善いすヨガ	第1・2・3[月] 13:00～14:15	SACHI	3,795円 (月3回)
	[土] 10:30～11:30		4,158円 (月4回)
姿勢がよくなる ストレッチボール	第1・3[火] 10:30～11:30	EMI	3,520円 (月2回)
健康ゆるヨガ	第1・2・3[水] 10:30～11:30		4,356円 (月3回)
自律神経を整えるヨーガ	第1・3[火] 10:00～11:00	高野 昌子	3,630円 (月2回)
ヨーガセラピー	第1・3・4[火] 18:30～19:30		4,884円 (月3回)
男性限定 健康体操ヨーガ	第1・2・3[火] 10:30～11:30	安藤 千枝子	4,884円 (月3回)
やさしいヨーガ	[火] 13:00～14:30		7,260円 (月4回)
太極拳II	第1・3[火] 10:00～11:00	福島 庫子	2,530円 (月2回)
呼吸と姿勢 健身操	第2・4[火] 10:00～11:30	古市 美樹	2,530円 (月2回)
POPPILES (ポップピラティス)	第1・2・3[水] 10:00～11:00	YUNA (ユナ)	4,950円 (月3回)
心と身体を強くする 空手	[水] 16:00～17:00	清心会 専属講師	5,445円 (月3回)
ソフトリラックスヨガ	[木] 10:30～12:00	大久保 和子	5,390円 (月4回)
卓球教室 入門	第1・2・3[木] 10:30～11:30		3,630円 (月3回)
卓球教室 初級	第1・2・3[木] 11:30～12:30	木村 亘宏	3,630円 (月3回)
卓球教室 中級	第1・2・3[木] 13:00～14:30		5,280円 (月3回)
のんびりストレッチ	[金] 13:00～14:00	中尾 真由美	3,960円 (月4回)
ゆったり太極拳	第1・2・3[月] 10:30～12:00		4,356円 (月3回)
	第1・3[土] 10:00～11:00	津田 武典	1,980円 (月2回)
楽しいたのしい太極拳	第1・3[土] 11:10～12:10		1,980円 (月2回)
	第1・3[土] 13:00～14:00		1,980円 (月2回)
初めてでも安心 バレエストレッチ	第1・2・3[月] 13:30～14:30	Makoto ballet studio 山谷 裕	4,620円 (月3回)
健幸ウォーキング	第1・3[土] 14:30～15:30	堤 剣吾	2,860円 (月2回)

語学

英会話 初級	第1・3[火] 10:30～11:30		3,080円 (月2回)
英会話 中級	第2・3・4[木] 13:00～14:00	伊勢 直子	4,950円 (月3回)
英会話(中・上級)	第2・4[月] 11:00～12:15		4,730円 (月2回)
イブニング イングリッシュ	第1・2・3[水] 19:45～21:00	橋本 瑞恵	3,795円 (月3回)
アマダのLet's Talk (初級)	第2・4[土] 10:00～11:00	アマダ・ ハローウ	3,410円 (月2回)
アマダのLet's Talk (中級)	第2・4[土] 11:10～12:10		3,410円 (月2回)

ゼロから始める 韓国語	[木] 10:00～11:00		7,260円 (月4回)
ステップアップ 韓国語	[木] 11:10～12:10		7,260円 (月4回)
もっと韓国語 (60分)	[水] 19:10～20:10	姜 昇模 (カン スンモ)	7,260円 (月4回)
もっと韓国語 (90分)	[金] 11:40～13:10		10,560円 (月4回)
語ろう韓国語 (60分)	[水] 18:00～19:00		7,260円 (月4回)
語ろう韓国語 (90分)	[金] 10:00～11:30		10,560円 (月4回)
中国語入門	第1・3[火] 11:00～12:00	奇 英花	3,740円 (月2回)
中国語初級	第1・3[金] 10:00～11:00		3,740円 (月2回)

手芸・工芸

手編み	第1・2・3[月] 13:00～15:00	山口 優子	4,554円 (月3回)
着物・洋服リメイク ドレズ式洋裁	第1・3[月] 10:00～13:00	萬平 政枝	4,180円 (月2回)
	第2・4[月] 10:00～13:00		4,180円 (月2回)
素敵な手彫りガラス工芸 グラス・グリップティ	第2・4[火] 10:30～12:30	浅沼 優子	4,180円 (月2回)
アイス伝統刺繍	第3[火] 13:00～16:00	石井 美香	4,565円 (月1回)
インテリアに最適 トルペインティング	第2・4[火] 10:00～12:00	阿部 弘子	4,730円 (月2回)
楽しくカゴ作り クラフトバンド&PPバンド	第1・3[木] 10:00～12:00		3,630円 (月2回)
	[水] 10:00～12:00	円山工房 専任講師	5,610円 (月4回)
自分時間で器作り 陶芸	[水] 10:00～12:00		4,180円 (月2回)
	第2・4[火] 10:00～12:00		3,630円 (月2回)
完全自由教材 和裁教室	第2[土] 10:00～12:00	川田 ゆき	1,815円 (月1回)
	第2[土] 14:00～16:00		1,815円 (月1回)
スタンドグラス	[木] 12:30～14:30	中島 直子	6,160円 (月4回)
韓流パッチワーク ボジャキ教室(初級)	第3[木] 13:00～15:00		1,815円 (月1回)
		李 和優	2,365円 (月1回)
韓流パッチワーク ボジャキ教室(中級)	第3[木] 13:00～15:00		2,365円 (月1回)
ハワイアンキルト	第1・3[金] 13:00～15:00	砂金 孝子	3,630円 (月2回)
ミンソニーイング教室	第1・3[金] 10:00～12:00	MAI	3,630円 (月2回)
	第1・3[金] 12:30～14:30		3,630円 (月2回)
ござん刺し	第3[土] 10:00～12:00	イワハラ マリコ	2,915円 (月1回)
生活を楽しく つまみ細工講座	第1[土] 10:00～12:00	奈都	1,760円 (月1回)

趣味・教養・実用

女性のための楽しい 健康マージャン教室	[月] 10:00～12:30	阿部 徹男	4,830円 (月3回)
着付器具不使用の楽なきつ きもの着付教室	[木] 10:00～12:00	平中 博子	5,390円 (月4回)
将棋教室 (4歳～大人まで)	第2・4[木] 16:00～18:00	久津 知子	3,630円 (月2回)
気軽に楽しく テーブル茶道(個人)	第3[土] 13:00～14:30	中澤 福美	1,980円 (月1回)
気軽に楽しく テーブル茶道(親子セット)	第3[土] 13:00～14:30		3,300円 (月1回)
西洋占星術入門	第3[土] 14:00～15:30	霧乃	2,420円 (月1回)

書道・ペン字

篆刻(てんこく)	第2・4[水] 12:30～15:00	室松 如翠	2,750円 (月2回)
書峰社書道 総合書道 (初級)	[木] 10:30～12:00		4,950円 (年間44回)
書峰社書道 総合書道 (中級)	[木] 10:30～12:00	書峰社書道 専任講師	5,500円 (年間44回)
書峰社書道 総合書道 (上級)	[木] 10:30～12:00		6,050円 (年間44回)
今!始める 女性限定 オシャレ手書き	第1・3[金] 10:30～12:00	斉藤 慧	2,970円 (月2回)