



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



※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。

入会金 無料

月謝は10月からの新料金です。

見学・体験は随時受付中
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！

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 月-土 10:00~20:30
時間 ※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

あけぼの教室オススメ講座

夜 体が硬い人のヨガ
体験会:9/21・10/19(土)

体が硬くてヨガなんて無理と思っ
ている方でも参加
いただける講
座です。
海外生活のある
明るく楽しい講
師に貴方もきっ
とハマルはず！

日時 **第1・3(土)** 19:00~20:00
講師 芹田 恵 (米国ヨガアライアンスRYT200)
月謝 **2,706円**
水曜夜にも同じ講座があります。

初心者歓迎 初めてのバレエ DONNAクラス
体験会:9/19・10/3(木)

バレエの動きで、
背筋の伸びたし
なやかな美ボディ
を目指しましょう！
明るい講師のもと
笑いの絶えない、
幅広い年代のク
ラスです！

日時 **第1・2・3(木)** 11:00~12:15
講師 木戸 亜樹恵 (きみよバレエ研究所代表)
月謝 **5,016円**

ピラティス-中級-
体験会:9/25・10/9(水)

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2回コース】
日時 **第1・3(水)** 11:15~12:15
第2・4(水) 10:00~11:00
月謝 **3,366円**

【月4回コース】
日時 **第1・3(水)** 11:15~12:15
第2・4(水) 10:00~11:00
月謝 **6,644円**
初心者向けの講座もあります。

夜 楽ネック 首・肩をほぐす講座
10月スタート / 体験会:9/26・10/10(木)
中学生から大人まで学べます

頭痛やめまい、その症状は
首や肩コリから来てるか
も？我慢して放置せず、日
常でも使える正しい体操
で緩和を目指す講座です。

日時 **第2・4(木)**
19:00~20:00
講師 佐藤 こずえ
月謝 **2,816円**

人気 代謝がよくなる リンパヨガ
体験会:9/25・10/9(水)

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。
ヨガが初めての方向けのク
ラスです。

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 **2,706円**

講師 相澤 真一 (生田流宮城社教師)
月謝 **4,576円**
●教材費 / 初回2,500円 ●楽器レンタル無料

【月2回コース】
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 **4,576円**
●教材費 / 初回2,500円 ●楽器レンタル無料

夜 はじめての沖縄三線
男性歓迎 10月スタート / 体験会:9/20・10/4(金)

沖縄が好きの方、
新しいことを始
めたい方、何歳
でも大丈夫！楽器
経験がなくても
大丈夫！一緒に癒
しの音色と歌を
楽しみましょう！

日時 **第1・3(金)** 19:00~20:00
講師 丹勝 (琉球民謡伝統協会教師)、他
月謝 **2,706円**
●教材費 / 初回1,000円 ●楽器レンタル500円
水曜昼・木曜昼にも同じ講座があります。

占い 楽しく自分開花 やさしいアロマ数秘術
10月スタート / 体験会:10/1・10/15(火)

数秘術で、自分自
身や周りの人につ
いて読み解いてみ
ませんか？
運勢周期を知るこ
とで自信が付き、
小さな迷いや悩み
がなくなりますよ。

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 **3,916円** ●教材費 / 2,000円

心があがる顔スッキリ講座
10月スタート / 体験会:9/26・10/10(木)

頭と顔は繋がっ
てるから、眼、耳、
頭皮のマッサージ
で、頭・顔の筋
肉をほぐして血
流改善！
元気がスッキリ
なお顔を取り戻
しましょう！

日時 **第2・4(木)** 13:30~14:45
講師 吉村 美喜子 (手指ヨガ・眼ヨガ教室「メルスイ・ポ」主宰)
月謝 **3,366円** ●教材費 / 希望者500円

カルチャーフェスタ開催予定

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。
2024年秋、釧路地区での初開催を予定しています。期間中は作品展示が行われ
ますので、ぜひコープさっぽろ貝塚店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。

詳しくは文化教室ホームページをご覧ください

NEW 夜 バレトン・スタンディングフロー&ストレッチ
10月スタート / 体験会:9/26・10/10(木)

脂肪燃焼エクササイズ！立ったまま簡単な動
きを繰り返すだけの汗っばいに。苦し
いけど楽しい！ハマること間違いなしです！

日時 **第2・4(木)** 19:00~20:15
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 **4,136円**
水曜昼にもバレトン講座があります。

人気 美文字書道教室
体験会:9/28・10/5(土)

書道で自分時間を楽しみま
せんか？初心者でも経験者
も大歓迎！楷書・行書・草書
等いろいろな字体を学び、
段・級の取得も可能です。

日時 **第1・3(土)** 13:00~15:00
第2・4(土) 13:00~15:00
講師 山口 翠花 (全日本書芸文化院常任理事)
月謝 **3,124円** / **5,324円**
●教材費 / 別途

初心者歓迎 ゆる〜く始めるお琴教室 (筝曲生田流)
体験会:9/18・10/2(水)

自主練習は必要ナン。
月2回、優しい講師と
一緒に楽しくお話し
しながら演奏を楽し
みましょう！椅子に
座って行きます。

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 **4,576円**
●教材費 / 初回2,500円 ●楽器レンタル無料

着心地楽ちん着付け
体験会:9/26・10/10(木)

初めての方も、単筒で着物で眠っ
ている方にも、おしゃれが広がる
一日中着ていられる着付けをご
提案。姿勢や歩き方も学べます。

日時 **第2・4(木)**
13:30~15:30
講師 古川 郁恵 (日本ラポール福祉協会
車椅子着付け認定講師)
月謝 **4,136円**
●着物レンタル有
貝塚にも同じ講座があります。(貝塚のみ:月1コース有・小学生から学べます。)

技法のお悩みスッキリ解決！ 編み物教室
体験会:9/30・10/14(月)

棒・鉤どちらでもOK。
貴方の編みたい物を
仲間と楽しく作りま
しょう！読めない編み
図、難しい所は丁寧に
指導いたします。

日時 **第2・4(月)** 13:00~15:00
講師 遠藤 明美 (Paume de Maman)
月謝 **3,806円**
桜ヶ岡にも同じ講座があります。

貝塚教室オススメ講座

ジュニア NEWクラス のびのび どもパステル絵画教室
体験会:10/3・11/7(木) / 対象:年長~小学生

絵を描くことで脳が鍛えられます。指で描くので小さな手でものび
のびした作品が完成します。親身な指導が可能な少人数クラスです。

日時 **第1(木)** 16:00~17:00
講師 小泉 千里 (パステル画家・子ども心理カウンセラー)
月謝 **2,475円** ●教材費 / 200円

ゆびでクルクル パステルアート教室
体験会:10/9・11/13(水)

削ったパステルを指でこ
すったり、型シートを使っ
たり…構図や色などはあ
なた好みにアレンジ！
毎月素敵な作品が完成し
ます。

日時 **第1(水)**
10:00~12:00
講師 かいご とみ (パステル和[なごみ]インストラクター)
月謝 **2,805円** ●教材費 / 300円

男性歓迎 きままハウスパステルアート まあるく
10月スタート / 体験会:9/23・10/28(月)

不器用さんやセンスがな
くて…という方も、型シ
ートとコットンを使い順番
りに色を乗せるだけで仲
間と同じ作品が完成します。

日時 **第4(月)** 13:00~15:00
講師 根本 真弓 (きままハウスパステルアート認定講師)
月謝 **2,310円** ●教材費 / 初回2,970円、毎月990円
あけぼのにも同じ講座があります。

桜ヶ岡教室オススメ講座

NEW 70代からの健康フラ
10月スタート / 体験会:10/7・10/21(月)

ゆったりとした動き
で無理なく体力づく
り！手の動きは脳ト
レにも繋がります。
立っているのがツラ
イ方は椅子に座っ
ても踊れます！

日時 **第1・3(月)** 13:30~14:30
講師 ミキアライコ (ミキアラスフラスタジオ)
月謝 **3,366円**
あけぼのにもフラダンス講座があります。

男性歓迎 気軽に楽しい初心者の俳句教室
体験会:9/24・10/8(火)

基本を学ぶと知識
が広がり、素敵な一
句が詠めるように！
仲間の句に共感や
新たな気づきも。
何気ない日常を俳
句にしてみましょう。

日時 **第2・4(火)** 13:00~14:30
講師 村川 三津子 (釧路文学団体協議会 常任理事)
月謝 **1,650円**
あけぼのにも俳句講座があります。

楽しい池坊いけばな教室
体験会:9/20・10/4(金)

家に花を飾りたい、
普段から飾っている方も。
基本を知るともっと
素敵な作品に！
花に触れ、
考えることは脳の
活性化・創造力が
高まります。

日時 **第1・3(金)** 10:00~11:30
講師 名畑 美峰 (池坊釧路中央会副代表)
月謝 **2,816円** ●教材費 / 1,200円

あけぼの文化教室

🎵 音楽・うた				
講座名	日時	月謝	講師	
ゆる〜く始めるお琴教室 (筝曲生田流)	第1・3[水] 13:00~14:15	4,576円 (月2回)	相澤 真一	
	第2・4[水] 11:00~12:00	2,706円 (月2回)		
はじめての沖縄三線	第1・3[木] 13:00~14:00	2,706円 (月2回)	丹勝 他	
	第1・3[金] 19:00~20:00	2,706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	月謝	講師	
気軽に楽しい 初心者の俳句教室	第1・3[月] 13:00~14:30	1,650円 (月2回)	山本 ひろし	
着心地楽ちん着付け	第2・4[木] 13:30~15:30	4,136円 (月2回)	古川 郁恵	
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	5,610円 (月1回)	別 島山 きみよ	
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	3,916円 (月2回)	別 佐藤 恵	

🎨 手芸・工芸				
講座名	日時	月謝	講師	
技法のお悩みスッキリ解決! 編み物教室	第2・4[月] 13:00~15:00	3,806円 (月2回)	遠藤 明美	

🏃 健康・運動				
講座名	日時	月謝	講師	
手軽に出来る スッキリヨガ	第1・2・3[火] 19:00~20:15	4,191円 (月3回)	吉村 美喜子	
心があがる 顔スッキリ講座	第2・4[木] 13:30~14:45	3,366円 (月2回)		
バランスUPで姿勢改善~ バレトン・スタンディングフロー	第1・3[水] 10:00~11:00	3,366円 (月2回)	石井 めぐみ	
NEW バレトン・スタンディング フロー&ストレッチ	第2・4[木] 19:00~20:15	4,136円 (月2回)		
代謝がよくなる リンパヨガ	第2・4[水] 13:00~14:00	2,706円 (月2回)	飯田 由紀枝	
下半身スッキリ 骨盤美人ヨガ	第1・3[金] 19:00~20:00	2,706円 (月2回)	Chie	

第1・3[水] 11:15~12:15	3,366円 (月2回)		
第2・4[水] 10:00~11:00	3,366円 (月2回)		
ピラティス ー中級ー			森田 美貴
第1・3[水] 11:15~12:15	6,644円 (月4回)		
第2・4[水] 10:00~11:00			
やさしいピラティス ー初級ー	第2・4[水] 11:15~12:15	3,366円 (月2回)	
体が硬い人のヨガ	第1・3[土] 19:00~20:00	2,706円 (月2回)	芹田 恵
	第2・4[水] 19:00~20:00	2,706円 (月2回)	
楽ネック~ 首・肩をほぐす講座	第2・4[木] 19:00~20:00	2,816円 (月2回)	佐藤 こずえ
健康体操	第2・3・4[木] 10:00~11:30	4,191円 (月3回)	

🕺 ダンス・舞踊				
講座名	日時	月謝	講師	
初めてのバレエ DONNAクラス	第1・2・3[木] 11:00~12:15	5,016円 (月3回)	木戸 亜樹恵	
女性同士でも踊れる♪ 社交ダンス	第1・2・3[金] 10:30~12:00	4,026円 (月3回)	大内 哲 大内 久美子	
オススメ エンジョイ フラダンス	第1・3[金] 11:00~12:00	3,366円 (月2回)	ミキアライクコ	

🖋️ 書道・ペン字				
講座名	日時	月謝	講師	
美文字書道教室	第1・3[土] 13:00~15:00	3,124円 (月2回)	山口 翠花	
	[土] 13:00~15:00	5,324円 (月4回)		
ほっこりかわいい筆文字 伝筆	第4[火] 10:30~12:00	2,475円 (月1回)	別 根本 真弓	

🎨 絵・絵画				
講座名	日時	月謝	講師	
きままハウスパステルアート まあるく	第4[火] 13:00~15:00	2,310円 (月1回)	別 根本 真弓	

📅 1 DAY 1日講座				
講座名	日時	受講料	講師	
オススメ 何オからでもキレイになれる 眉レッスン&ベースメイク	10/12・11/9[土] 15:00~17:00	4,400円 (全1回)	別 島山 きみよ	

貝塚文化教室

📖 趣味・教養・実用				
講座名	日時	月謝	講師	
着心地楽ちん着付け	第2・4[土] 13:30~15:30	4,136円 (月2回)	古川 郁恵	
	第2[土] 13:30~15:30	2,090円 (月1回)		

🎨 手芸・工芸				
講座名	日時	月謝	講師	
オススメ ハンドメイドで 楽しく♪	第1・3[金] 10:15~12:15	3,806円 (月2回)	小原 章子	
私にもできた 初めての編み物教室	第2・4[火] 13:00~15:00	3,806円 (月2回)	斉藤 由姫子	

🏃 健康・運動				
講座名	日時	月謝	講師	
健康体操	第1・2・3[月] 13:30~15:00	4,191円 (月3回)	佐藤 こずえ	

🖋️ 書道・ペン字				
講座名	日時	月謝	講師	
ほっこりかわいい筆文字 伝筆	第4[月] 10:30~12:00	2,475円 (月1回)	別 根本 真弓	

🎨 絵・絵画				
講座名	日時	月謝	講師	
きままハウスパステルアート まあるく	第4[月] 13:00~15:00	2,310円 (月1回)	別 根本 真弓	
ゆびでクルクル パステルアート教室	第1[水] 10:00~12:00	2,805円 (月1回)	別 かいご とみ	
パステル絵画教室	第1[木] 10:30~12:00	2,475円 (月1回)	別 小泉 千里	

👤 ジュニア講座				
講座名	日時	月謝	講師	
のびのび 子どもパステル 絵画教室	NEW 第1[木] 16:00~17:00	2,475円 (月1回)	別 小泉 千里	
	第1[金] 16:00~17:00	2,475円 (月1回)	別	

桜ヶ岡文化教室

🎵 音楽・うた				
講座名	日時	月謝	講師	
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	1,980円 (月1回)	桜 祐二 桜 美香	

📖 趣味・教養・実用				
講座名	日時	月謝	講師	
気軽に楽しい 初心者の俳句教室	第2・4[火] 13:00~14:30	1,650円 (月2回)	村川 三津子	

🎨 手芸・工芸				
講座名	日時	月謝	講師	
技法のお悩みスッキリ解決! 編み物教室	第2・4[水] 13:00~15:00	3,806円 (月2回)	遠藤 明美	
大人の工作 カルトナージュ	第1[土] 10:00~12:00	2,112円 (月1回)	別 井上 由季子	

🏃 健康・運動				
講座名	日時	月謝	講師	
健康体操	第1・2・4[火] 10:00~11:30	4,191円 (月3回)	佐藤 こずえ	

🕺 ダンス・舞踊				
講座名	日時	月謝	講師	
NEW 70代からの健康フラ	第1・3[月] 13:30~14:30	3,366円 (月2回)	ミキアライクコ	

🌸 お茶・お花				
講座名	日時	月謝	講師	
楽しい池坊いけばな教室	第1・3[金] 10:00~11:30	2,816円 (月2回)	別 名畑 美峰	

講師募集中!

ご応募はホームページから▶




コープさっぽろ 文化鑑賞会

音楽、演劇、伝統芸能など
様々な舞台芸術を一緒に楽しみませんか?
(毎月会費を積み立てて年3回の公演を鑑賞する会です。)




24年度の例会演目(予定)

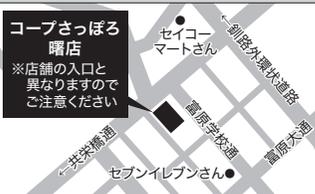
10/22(水)・23(木) **2024裸足で散歩**
~ニール・サイモン脚本による
ハートフルコメディ~

2025 3/2(日) **雛祭りanniversary**
ソプラノ 森麻季&オルガニスト
富田一樹 コンサート



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



釧路市貝塚町
曙3丁目11-1
コープさっぽろ
曙店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。
※コープさっぽろのポイントは330円につき
1ポイントたまります。
※月謝は10月からの新料金です。



コープ文化教室の
ホームページはこちら!