



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。

©トドック

体験するなら
今がお得!

期間限定
体験料500円
キャンペーン

対象:3/1～5/31までの参加分

※要予約
※一部対象外あり ※1講座1回まで
※通常時の体験料は講座1回分です。

コープさっぽろ 中央文化教室

札幌市中央区北1条東1丁目
カレスサポロビル3階

011-222-4639



営業時間 月・金 10:00～21:00 (電話受付～19:00)
土 10:00～18:00 (電話受付～17:00)

教室HP

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(ステージ発表・作品展示)。ぜひお立ち寄りください!

※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 4/5(土)・6(日)
展示 4/5(土)～10(木)
場所 札幌市民交流プラザ



詳しくは文化教室
ホームページを
ご覧ください

入会金 無料

体験できる!
(要予約・一部除く)

コープさっぽろのポイントが
毎月貯まる・使える!

春夏のおススメ講座

NEW たのしいオカリナ入門

4/2スタート

心に響く美しい音色のオカリナ。基礎からしっかり学びたい方のための講座です。魅力ある奏で方を習得して皆さんでアンサンブルを楽しみましょう。

日時 第1・3(水) 14:10～15:10
講師 椎名 春奈
月謝 4,576円/月2回

●教材費/
初回2,000円
(テキスト代)

NEW トランプUSAを知ろう!

音楽で学ぶアメリカ史

4/19スタート

アメリカ大統領の音楽エピソード、国歌誕生の背景、ミュージカルや映画音楽など人気の秘密を多数紹介します。

日時 第3(土) 13:00～14:30
講師 畔田 俊彦
月謝 2,750円/月1回



NEW 身近なお花で押し花

体験会:4/1(火)

教材費1,000円、持参品/はさみ

自分で押した押し花でカードなどを作って自分の思い出にしたり、世界に一つだけのプレゼントにしたり、楽しみが増えます。可愛い小物が作れます。

日時 第1・3(火) 12:30～14:30
講師 安尾 友恵
月謝 4,400円/月2回

●教材費/
初回3,300円
以降作品により
材料費実費



元局アナウンサーと学ぶ 話し方までできる!になる朗読

クラスが増えました 4/11スタート

朗読のコツは普段の話し方に通じるものです。豊かに自分を表現する術を身につけましょう。

日時 第2・4(金) 18:30～20:00
講師 五十嵐 いおり
月謝 6,006円/月2回

●教材費/
コピー代都度実費



NEW たのしいウクレレ 入門コース～音楽経験必要なし!～

4/4スタート



ウクレレは触ったことがないけれど、やってみたい方!できるかどうかわからないけれど挑戦してみたい方!入門コースで楽しみましょう!

講師 大箭 一伸 ●教材費/楽譜コピー代都度実費



NEW グループレッスン

体験会:3/21(金)

日時 第1・3(金) 13:00～14:30
月謝 4,356円/月2回

個人レッスン 定員2名

日時 第1・3(金) 14:40～15:45(1回30分)
月謝 3,696円/月2回



自分で占う 楽しいタロット初級講座 (ウェイト&スミス版)

6ヵ月コース 4/10スタート

見学は4月のみ承ります
ウェイト&スミス版タロットを使って全く初心者の方も本を購入しても占うことができる!楽しく学ぶことができる講座です。

日時 第2・4(木) 10:30～12:00
月謝 6,490円/月2回

●持参品/筆記用具、A4クリアファイル、あればタロットカード

●教材費/
初回6,120円
(資料・テキスト代)



NEW 商業ラッピング 3級めざして

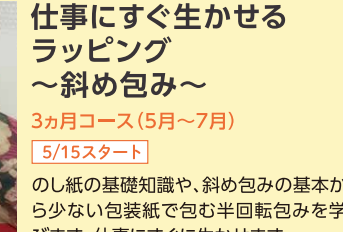
6ヵ月コース(5月～10月)

5/14スタート

楽しみながら商業ラッピング検定を目指しませんか。キレイに見えよく仕上げるコツをお伝えします。(検定11月2日(日))

日時 第2(水) 18:30～20:00
講師 三浦 アキ子
月謝 2,310円/月1回

●教材費/
初回6,120円
(資料・テキスト代)



仕事にすぐ生かせる ラッピング ～斜め包み～

3ヵ月コース(5月～7月)

5/15スタート

のし紙の基礎知識や、斜め包みの基本から少ない包装紙で包む半回転包みを学びます。仕事にすぐに生かれます。

日時 第3(木) 10:15～11:45
講師 三浦 アキ子
月謝 2,750円/月1回

●教材費/
3,000円
(包装紙・箱・のし紙)

NEW 昭和の名曲で踊ろう

昭和歌謡ダンス

体験会:3/26(水)

昭和の時代、当時を知る人も知らない人も昭和の名曲に合わせて楽しく健康的に踊りましょう。

日時 第2・4(水) 15:00～16:00
講師 神 善之
月謝 4,950円/月2回



楽しく学ぶ ABCからはじめる

ドイツ語(初級) クラスが増えました

4/14スタート

動詞の活用、名詞(性・数・形)、基本的な用法は学んだことがあるけれど使う自信のない方。一緒に練習していきましょう。

日時 第2・4(月) 18:00～19:30
講師 畑中 香里
月謝 6,490円/月2回

●教材費/
コピー代都度実費



NEW 枕草子を読む

4/16スタート

『枕草子』は和歌集、物語、日記、そのいずれの要素も持ち合わせています。講座では、一つ一つの章段を順番に読みながら、『枕草子』の持つ不思議な魅力に迫ります。

日時 第3(水) 13:00～14:30
講師 石垣 佳奈子
月謝 2,530円/月1回

●教材費/コピー代実費



NEW 『百人一首』の 表現力と想像力

4/17スタート

『百人一首』の中から和歌を取り上げ、歌と家人にまつわるエピソードを紹介しながら和歌文学の魅力に触れていきます。

日時 偶数月 第3(木) 10:30～12:00
講師 石垣 佳奈子
月謝 2,970円/隔月1回



NEW 紫式部とその文学

5/15スタート

『紫式部日記』を中心に読みながら、紫式部と物語や和歌のかかわりも視野に入れつつ、紫式部とその文学の世界に分け入っていきます。

日時 奇数月 第3(木) 10:30～12:00
講師 石垣 佳奈子
月謝 2,750円/隔月1回

●教材費/コピー代実費

金曜午後のティータイム 幸せ紅茶時間



一杯の紅茶から広がる楽しい時間が積み重なり、皆さまにとっての「幸せ紅茶時間」となりますように…そんな講座です。

日時 第3(金) 15:00～16:30
講師 福島 三智子
月謝 2,915円/月1回

●教材費/1,100円(別途)

長唄三味線講座 I 長唄三味線・長唄はじめてみよう

長唄三味線は弦楽器・打楽器両方の要素がある楽器です。未経験者大歓迎です。ご年齢も問いません。気軽に始めてみませんか。

日時 (木) 16:00～16:45
講師 安岡 郁美
月謝 9,064円/月4回



長唄講座

長唄は江戸時代から発展してきた音楽です。唄にも素晴らしい特徴がたくさんあります。まずは体験から始めてみませんか。

日時 (木) 17:00～17:45
講師 安岡 郁美
月謝 9,064円/月4回

楽しいハーモニカ 複音ハーモニカと 10ホールズハーモニカ

複音ハーモニカと10ホールズハーモニカの2種類のハーモニカを実際に吹いてそれぞれの楽器の特徴や音色を楽しんでみましょう。

日時 第2・4(月) 14:30～16:00
講師 千葉 智寿
月謝 4,840円/月2回

●教材費/
初回2,000円～(教本代)



楽しいハーモニカ 複音ハーモニカ

昔懐かしい複音ハーモニカを吹いてみませんか。初心者大歓迎!楽しく演奏できるように丁寧に教えます。

日時 第2・4(水) 14:30～16:00
講師 千葉 智寿
月謝 4,840円/月2回

●教材費/
初回2,000円～(教本代)

たのしい陶芸



日常生活からアクセサリー、オブジェまで粘土で作れるものは幅広くあります。形にしてみませんか。

日時 第1・3(月) 13:00～16:00
講師 澤 文間
月謝 4,510円/月2回

●教材費/粘土1,700円～

JAZZ HIPHOP入門



ジャズダンス、ヒップホップなど多様なダンススタイルを融合したジャンルです。トレンドを取り入れながら色んな曲で振付を楽しみます。

日時 (月) 19:30～20:30
講師 ERI
月謝 6,600円/月4回

歌って体幹鍛える ヴォイストレーニング

声を出す事は健康への第一歩。長く歌い続けることが目標です。講師をはじめグループ全員明るく楽しくレッスンです。

日時 第1・3(金) 10:30～12:00
講師 藤 容子
月謝 4,356円/月2回

●持参品/スリッパ
または運動靴



志野流香道入門

香道は、室町時代の足利義政より、茶道・華道と並び芸道として受け継がれてきました。この講座では、香木の香を聞き分ける「組香」を中心に基本を楽しみながら学びます。

日時 第1・3(木) 12:15～14:30
第1・3(金) 18:15～20:00
講師 和田 恵(木)
高山 美恵子(金)
月謝 4,356円/月2回

●教材費/
香木代・資料代
700～1,000円



岩絵具で描く日本画

日本画の代表的な絵具である岩絵具を用いて、ご自分の描きたいものを見つけ、考え、写生し、ご自身のペースで学びながら作品に仕上げしていきます。

日時 第2・4(土) 12:30～14:30
講師 高橋 佳代
月謝 4,950円/月2回



大人ののためのやさしい クラシックバレエ

クラシックバレエの基礎練習を中心にバーレッスン・センターレッスンと丁寧に指導します。身体にやさしい内容で進めていきます。

日時 第1・3(木) 14:00～15:15
講師 CHIAKI CLASSIC BALLET CLASS専任講師
月謝 3,806円/月2回



一日講座

1DAY パープルカラーの ブリザードフラワーの仏花

定員10名

水やりが不要なブリザードフラワー。花粉が苦手な方にもおすすめです。生花に近い美しさが特徴です。

日時 4/2(水) 10:30～11:30
講師 小島 忍
受講料 2,200円

●教材費/2,300円(別途)



※イメージ写真です。

1DAY 大人の装いに キラキラアクセサリー～デジュエリー～

定員5名

アクセサリー用の特別な粘土にスワロフスキーなどのビジューストーンを埋め込んで本格的なアクセサリーを製作します。

日時 5/19(月) 10:30～12:15
講師 花田 亜充子
受講料 2,200円

●教材費/2,300円(別途)
●持参品/眼鏡またはルーペ、持ち帰り用の容器



1DAY 北欧刺繍

定員6名

デンマーク製の麻布と刺繍糸を使用します。素朴な風合いを実際に手にしてクロスステッチの楽しさを是非体験してみてください。

日時 4/18(金) 13:00～15:00
講師 Tamaki
受講料 2,200円

●教材費/1,000円(別途)
●持参品/糸切りバサミ、必要な方は拡大鏡



1DAY 春の親子アイシングクッキー 夏休み親子アイシングクッキー

親子8～10組

親子で世界に一つだけのクッキーを作ります。春のテーマは「春を探しに」、夏休みのテーマは「Summer Food」です。

日時 3/22(土)・3/29(土) 7/26(土) 13:00～15:00
講師 斎藤 彩美
受講料 2,475円(教材費込)

●持参品/
エプロン・ハンドタオル・筆記用具



1DAY オトナアイシングクッキー

定員各10名

毎回季節のテーマのデザインで大人可愛いクッキーを作ります!プレゼントしても喜ばれますよ。5月のテーマは「春のパン屋さん」、6月は「春と刺繍」です。

日時 5/16(金) 6/20(金) 10:00～12:00
講師 斎藤 彩美
受講料 3,025円(教材費込)

●持参品/エプロン・ハンドタオル・筆記用具



1DAY 帯で作るタペストリー

定員各8名

タンスに眠っている帯を復活させましょう。

日時 5/16(金)・6/12(木) 10:00～12:00
講師 向川 さつき
受講料 2,310円

●教材費/タペストリーの棒(別途)
●持参品/袋帯(4m以上のもの)、フェイスタオル1枚



音楽・うた				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
～心身のケアのための ヴォイストレーニング ブライベートレッスン	第1・3(木) 16:45～20:45 (個人レッスン30分)	5,456円 (月2回)	千葉 智寿	
～心身のケアのための ヴォイストレーニング グループレッスン	第1・3(土) 10:45～12:15	3,806円 (月2回)	関谷 真奈美	
心身をケアしながら ピアノ伴奏で歌う 世界の歌	第2・4(木) 13:00～14:00	2,926円 (月2回)	國澤 秀康	
ヴォイストレーニング キーワードは「横隔膜」	第1・3(木) 10:30～11:30	2,926円 (月2回)	越野 陽子	
ピアノ伴奏で歌う ヒット曲で ヴォイストレーニング	第1・3(木) 13:00～14:00	2,926円 (月2回)	小川 いづみ	
ピアノ伴奏で歌う 昭和の名曲	第1・3(木) 10:30～11:30	2,926円 (月2回)	小川 いづみ	
～手持ちの楽器で～ 器楽合奏	第2・4(水) 10:30～12:00	4,906円 (月2回)	木村 純	
コーラス(女声)	(土) 13:30～15:00	6,204円 (月4回)	相原 真人	
歌って体幹鍛える ヴォイストレーニング	第1・3(金) 10:30～12:00	4,356円 (月2回)	藤 容子	
歌って踊ろう あの日の青春	第2・4(金) 10:30～12:00	4,356円 (月2回)	藤 容子	
レディースカラオケ	(水) 13:00～14:30	5,324円 (月4回)	アントニオ 須田	
	(水) 15:00～16:30	5,324円 (月4回)	アントニオ 須田	
50代から始める ポピュラーピアノ	第1・3(火) 9:50～ (個人レッスン30分)	5,500円 (月1～2回・ 年22回)	河合楽器 専任	
	第2・4(火) 11:40～ (個人レッスン30分)	5,500円 (月1～2回・ 年22回)	河合楽器 専任	
ハート音楽院 楽しくピアノを 弾きましょう	第1・3(火) 13:30～ (個人レッスン30分)	5,456円 (月2回)	ハート音楽院 専任	
たのしいウクレレ 入門コース	(ブルーブックス) 第1・3(金) 13:00～14:30 (個人レッスン)	4,356円 (月2回)		
	第1・3(金) 14:40～15:45 1回30分	3,696円 (月2回)	五十嵐 いおり	
生活の中に音楽を 楽しいウクレレ教室 初級	第1・3(火) 14:00～15:30	4,356円 (月2回)	大前 一伸	
	第2・4(火) 14:45～16:15	4,356円 (月2回)	大前 一伸	
生活の中に音楽を 楽しいウクレレ教室 中級	第2・4(火) 13:00～14:30	4,356円 (月2回)	大前 一伸	
趣味のサクソフォーン	第2・4(火) 15:30～18:30 (個人レッスン60分)	10,076円 (月2回)	松岡 ひかる	
マンドリンレッスン	第1・3(水) 13:30～15:00	4,906円 (月2回)	田中 昌江	
オカリナ 合奏	第2・4(火) 10:30～12:00	4,356円 (月2回)	國分 友美	
オカリナ 応用	第2・4(木) 13:30～15:00	4,356円 (月2回)	國分 友美	
たのしいオカリナ (入門)	第1・3(水) 14:10～15:10	4,576円 (月2回)	椎名 春奈	
たのしいオカリナ (初級)	第1・3(水) 10:20～11:40	4,576円 (月2回)	椎名 春奈	
たのしいオカリナ (中級)	第1・3(水) 11:50～12:50	4,796円 (月2回)	椎名 春奈	
たのしいオカリナ (上級)	第1・3(水) 13:00～14:00	5,126円 (月2回)	川本 咲	
フルート教室	第2・4(月) 13:00～19:30 (個人レッスン30分)	6,006円 (月2回)	川本 咲	
大正琴 入門	第1・2・3(金) 10:00～11:30	5,148円 (月3回)	導楽社	
大正琴	第1・2・3(土) 10:00～11:30	5,148円 (月3回)	導楽社	
詩吟(頌風会)	第1・3(火) 13:00～15:00	3,036円 (月2回)	村岡 岳頌	
詩吟(櫻吟会)	第2・4(月) 12:30～14:00	3,256円 (月2回)	奥原 櫻楼 (担当師範)	
はじめての篠笛	第2(土) 10:00～11:30	3,025円 (月1回)	山口 千那	
長明三味線講座I	(木) 16:00～16:45	9,064円 (月4回)	安岡 郁美	
長明三味線講座II	(木) 15:00～15:45	9,064円 (月4回)	安岡 郁美	
長唄講座	(木) 17:00～17:45	9,064円 (月4回)	安岡 郁美	

楽しく学ぶ キーボードレッスン	第1・3(土) 15:30～17:30	5,390円 (月2回)	伊藤 美由紀	
楽しいハーモニカ 複音ハーモニカと 10ホールズハーモニカ	第2・4(月) 14:30～16:00	4,840円 (月2回)	千葉 智寿	
楽しいハーモニカ 複音ハーモニカ	第2・4(水) 14:30～16:00	4,840円 (月2回)	千葉 智寿	
気軽に奏でよう 楽しいお夢 (生田流作曲)	第1・3(火) 11:00～12:00	3,080円 (月2回)	國澤 秀康	
はじめてのカリンパ グループレッスン	第2・4(金) 13:15～14:15	3,960円 (月2回)	カリンパ小憎	

趣味・教養・実用				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
パソコン・スマホ・クラウド なんでもレッスン (入門編)	(月) 15:00～16:00	7,524円 (月4回)		
パソコン・スマホ・クラウド なんでもレッスン (応用編)	(水) 15:10～16:10	7,524円 (月4回)	相原 真人	
デジタルやITが 苦手な社会人のための パソコン講座(応用編)	第1・3(土) 15:00～16:00	4,906円 (月2回)		
パソコン・スマホ・クラウド なんでもレッスン (入門編)	第1・3(土) 13:30～14:30	4,906円 (月2回)		
女性のための 楽しい 健康マージャン教室	(月) 14:00～16:30 (木) 10:00～12:30	5,061円 (月3回)	阿部 徹男	
能楽観世流 謡と仕舞の教室	第3(火) 謡 16:00～17:00	3,410円 (月1回)	永島 充	
	第3(火) 仕舞 17:00～18:00	3,410円 (月1回)	永島 充	
～17音を 夢とドラマをい～ 楽しい川柳教室	第2・4(金) 10:00～12:00	3,586円 (月2回)	佐藤 芳行	
あなたが輝く 朗読・読み聞かせ	第2・4(金) 10:30～12:00	6,006円 (月2回)	五十嵐 いおり	
元局アナウンサーと 学ぶ 話し方まで きれいになる朗読	第2・4(金) 18:30～20:00	6,006円 (月2回)	五十嵐 いおり	
源氏物語を読む	第1・3(木) 13:00～14:30	3,806円 (月2回)		
枕草子を読む	第3(水) 13:00～14:30	2,530円 (月1回)	石垣 佳奈子	
「百人一首」の 表現力と想像力	偶数月第3(木) 10:30～12:00	2,970円 (隔月1回)		
紫式部とその文学	奇数月第3(木) 10:30～12:00	2,750円 (隔月1回)		
やさしい俳句教室	第2(木) 13:00～14:30	3,025円 (月1回)	瀬戸 優理子	
きもの着せつけ教室	第2・4(火) 10:00～12:00	4,356円 (月2回)	小口 千鶴子	
	第2・4(火) 13:00～15:00	4,356円 (月2回)	小口 千鶴子	
「わかりやすい」と 言われる 文章の書き方 プレゼンテーションの 基本 伝える力・話す力	第1・3(土) 13:00～14:30	4,686円 (月2回)	杉本 祐子	
エンジョイフォト 写真教室	第2(木) 18:30～20:00	2,970円 (月1回)	野宮 範子	
ワイン研究 名産地巡り 初心者～プロまで	第2(月) 15:00～16:30	6,633円 (月1回)	大床 敏風	
金曜午後の ティータイム 幸せ紅茶時間	第3(金) 15:00～16:30	2,915円 (月1回)	福島 三智子	
楽しいデジタルカメラ 写真塾	第2・4(土) 13:00～15:00	5,126円 (月2回)	廣島 経明	
志野流香道入門	第1・3(水) 12:15～14:30	4,356円 (月2回)	和田 恵	
志野流香道入門	第1・3(金) 18:15～20:00	4,356円 (月2回)	高山 美恵子	
朗読教室	(木) 17:30～19:00	9,020円 (月4回)	松井 信子	
五感をいかして楽しむ 朗読教室	第2・4(水) 12:30～14:00	4,642円 (月2回)	澤井 貴良子	
着物を着てみたい方 きものいろは	第2・4(火) 15:30～17:30	4,180円 (月2回)	福永 純子	
誰でも着る事が 出来ます きもの着付け教室	第2・4(火) 15:30～17:30	4,180円 (月2回)	福永 純子	
	第2・4(火) 18:00～20:00	4,180円 (月2回)	福永 純子	

宇宙の謎と人類の挑戦	第1(土) 13:30～15:00	2,398円 (月1回)	伏見 和弘	
知っておきたい 人物からみる ヨーロッパ史	第2(土) 13:00～14:30	2,398円 (月1回)	本間 俊行	
自分で占う 楽しいタロット初級講座 (ウエイト&スミス版)	第2・4(水) 10:30～12:00	6,490円 (月2回)	神 善之	
楽しく星よみ 初級占星学講座	第2・4(火) 10:30～12:00	6,490円 (月2回)	米谷 麻白	
初級・中級 朗読コミュニケーション I	第2・4(月) 10:30～12:30	5,610円 (月2回)		
上級 朗読コミュニケーション IIA	第2・4(月) 13:30～15:30	5,610円 (月2回)		
上級 朗読コミュニケーション IIB	第1・3(木) 12:00～14:00	5,610円 (月2回)	田中 隆子	
上級 朗読コミュニケーション IIC	第1・3(木) 14:30～16:30	5,610円 (月2回)		
上級 朗読コミュニケーション IID	第2・4(木) 12:30～14:30	5,610円 (月2回)		
超入門 四季の歌から読み解く 万葉人の季節感	第3(火) 10:30～12:00	2,200円 (月1回)	小野瀬 知美	
商業ラッピング 3級めざして	第2(水) 18:30～20:00	2,310円 (月1回)	三浦 アキ子	
トランプUSAを知ろう! 音楽で学ぶアメリカ史	第3(土) 13:00～14:30	2,750円 (月1回)	畔田 俊彦	

ダンス・舞踊				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
タップステップ エクササイズ	(月) 10:30～11:30	5,896円 (月4回)		
タップダンス 初級	(月) 12:00～13:00	5,896円 (月4回)		
	(金) 18:00～19:00	5,896円 (月4回)	鈴木 静江	
タップダンス 中級	(金) 14:00～15:00	5,896円 (月4回)		
南国ハワイの フラ・マーリエ	第1・2・3(土) 13:30～15:00	7,326円 (月3回)	Pualokeakalani まさこ	
	(水) 10:30～11:45	5,896円 (月4回)		
	(木) 19:00～20:15	5,896円 (月4回)		
	第1・3(木) 14:00～15:15	3,806円 (月2回)	CHIAKI CLASSIC BALLET CLASS	
	(土) 13:30～14:45	5,896円 (月4回)	鈴木 静江	
	(水)・(木)・(土) ※各曜日 講座時間内振替可	8,184円 (月8回)		
	(水)・(木)・(土) ※各曜日 講座時間内振替可	3,806円 (月2回)		
陽気フィットネス ズンバ 背骨コンディショニング	(水) 13:15～14:15	5,324円 (月4回)	野田 美香	
大人の テマパークダンス	第1・2・3(水) 19:00～20:00	4,191円 (月3回)	sumire	
JAZZ HIPHOP 入門 (gem dance studio)	(月) 19:30～20:30	6,600円 (月4回)	ERI	
JAZZ HIPHOP 中級 (gem dance studio)	(金) 19:30～21:00	7,700円 (月4回)	ERI	
K -POP DANCE (gem dance studio)	(金) 17:00～18:00	6,600円 (月4回)	Chihir0	
K -POP ADVANCE (gem dance studio)	(水) 19:30～20:30	6,600円 (月4回)	Chihir0	
	(水) 初級 19:00～20:20	8,404円 (月4回)	平野 美鈴	
楽しさと健康を タップダンス	(木) 初級 17:00～18:00	8,404円 (月4回)	伊藤 謙一	
	第2・4(土) 入門 17:00～18:00	4,202円 (月2回)		

扇や剣を持ち 楽しく踊ろう 櫻翔流剣詩舞道会	(月) 10:30～12:00	5,324円 (月4回)	(奥原 櫻翔 櫻翔流 剣詩舞道会代表)	
80'sヒットナンバーで 踊る ソウル&ディスコダンス	第1・3(水) 13:50～15:00	4,510円 (月2回)	神 善之	
昭和の名曲で踊ろう 昭和歌謡ダンス	第2・4(水) 15:00～16:00	4,950円 (月2回)		

健康・運動				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
いきいき健康操	(金) 10:00～11:30	5,896円 (月4回)	菊池 リサ	
～自分の軸を 見つけよう～ 太極(タイチー) ペンガン入門	(月) 15:30～17:00	4,356円 (月2回)		
	(月) 15:30～17:00	7,744円 (月4回)	平野 多鶴子	

健康太極拳 ～心・息・動を調える～	第2・4(月) 18:00～19:30	3,916円 (月2回)		
	第1・3(火) 10:30～12:00	3,806円 (月2回)	横内 理香	
	第2・4(金) 10:30～12:00	3,806円 (月2回)	横内 理香	
女性のための 身体にやさしい 健康体操	(火) 10:30～11:30	5,324円 (月4回)	新本 裕子	
	(火) 11:40～12:40	5,324円 (月4回)	新本 裕子	
	(火) 19:00～20:00	5,324円 (月4回)	新本 裕子	

いつまでも健康な 体づくり ステップ21リズム体操 いつまでも若々しく ステップ21 リズムストレッチ	第1・3(金) 10:30～11:30	3,586円 (月2回)	杉澤 尚美	
	第1・3(月) 13:15～14:15	3,586円 (月2回)	杉澤 尚美	

ピラティス (背骨コンディショニング舎)	(火) 14:00～15:00	5,324円 (月4回)	伊藤 はるか	
ゆったりピラティス (ゆめの方のクラスです)	(火) 12:45～13:45	5,324円 (月4回)		

ソフトエアロ& ピラティス	(木) 10:00～11:00	5,324円 (月4回)	小田垣 くに子	
------------------	--------------------	-----------------	---------	--

りらっくすヨガ	(月) 10:00～11:00	5,324円 (月4回)	十川 志津香	
---------	--------------------	-----------------	--------	--

はじめてのバレエヨガ	(火) 13:30～15:00	5,896円 (月4回)	石本 美紀	
------------	--------------------	-----------------	-------	--

アンチエイジング バレエヨガ	(火) 13:30～15:30	5,896円 (月4回)	石本 美紀	
-------------------	--------------------	-----------------	-------	--

カラダを整える やさしいヨガ	第2・4(水) 13:00～14:00	4,356円 (月2回)	森本 香織	
-------------------	------------------------	-----------------	-------	--

～美姿勢～ やさしい パラソール教室	第2・4(土) 16:30～17:30	3,256円 (月2回)	どもんなおみ	
	第1・3(水) 15:00～16:00	3,256円 (月2回)	どもんなおみ	

無理せずに ゆったり家々 ストレッチ	(金) 12:30～13:40	5,896円 (月4回)	鈴木 静江	
--------------------------	--------------------	-----------------	-------	--

健康太極拳	第2・4(木) 11:25～12:45	3,256円 (月2回)	桑折 真由美
-------	------------------------	-----------------	--------