



受講生募集



ジュニアからシニアまでみんなの学びの場コープさっぽろ文化教室

※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 中央文化教室

札幌市中央区北1条東1丁目
カレスッポロビル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

NEW

お花の美しさをそのままに 押し花のクラフト

生花を乾燥させる事で、自然の色や形が美しい残るの押し花の魅力です。アクセサリーやインテリアとしても楽しめます。

日時 第1・3(水) 12:30~14:30

受講料 4,400円(月2回) 教材費/初回3,300円以降半費

講師 安尾 友恵

NEW

カラダも心もマイナス5歳！ 昭和歌謡で健康ダンス！

ダンスなんてできるかな・・・そんな心配は全くご無用！皆さんの年代に合わせた選曲＆やさしい振り付けとに楽しく一度やってみて！！

日時 第1・3(水) 12:15~13:15

受講料 4,950円(月2回)

講師 神 善之

NEW

美しい透明水彩画を気楽に 気楽にできる透明水彩

手軽に使える透明水彩画を使って経験者から初心者まで生徒さんそれぞれの個性を生かした描き方を導きます。

日時 第1・3(金) 10:00~12:00

受講料 4,356円(月2回) 教材費/1,000円(月)

講師 渡辺 元

NEW

音楽がひも解く世界の歴史・文化 音楽でめぐる世界旅行

音楽は本当に多様。この音楽は世界のどこでどんな風に生まれたのか、歴史上の事実などを元に紹介します。音楽を極めたい方必見！！

日時 第3(土) 13:00~14:30

受講料 2,750円(月1回)

講師 畔田 俊彦

NEW

キガルの国際交流 超安心！超入門！英会話

やさしく・ゆっくり進むから初めてでも安心。海外にいるような気分であふれあふれながら英語に触れてみませんか。気軽にご参加を！！

日時 第1・2・3(木) 11:40~12:40

受講料 6,831円(月3回) テキスト代別途

講師 フランソワ・ラベイ

NEW

大人から始めるやさしい ジャズファンクダンス

初心者の方でも大丈夫！簡単で女性らしいトレンドを取り入れた振付を色々な曲で踊ります。女子力UP！大人女子のためのクラスです。

日時 第2・4(火) 10:30~11:30

受講料 3,300円(月2回)

講師 平山 英理子

NEW

自分で占う楽しい タロット初級講座

ウェイト&スミス版タロットを使用し、全く初級者の方でも本を買ったも中々占うことが出来ない方も楽しく学ぶことができます。

日時 第2・4(木) 10:30~12:00

受講料 6,490円(月2回) 初回テキスト代1,000円

講師 米谷 麻白

3ヵ月

デジタルのお悩み3ヵ月で解決！ スマホ&パスワード入門

今や日常生活の必須アイテム「スマホ」。お困りごとをスッキリ解決しませんか。講座内容のリクエストやフリー質問も大歓迎！！

日時 第1・3(月) 13:00~14:00

受講料 4,950円(月2回)

講師 相原 真人

クラス

月1回 初級クラス はじめてのポビンレース

フェルメールの絵画「レースを編む女」でも話題になったヨーロッパ発祥のポビンレースを良きお仲間と楽しみながら作りませんか。

日時 第3(火) 10:00~12:30

受講料 2,035円(月1回) 教材費/初回8,500円

講師 富澤 千寿

学び&テイスティング 世界ワイン紀行

前半はワインの名産地の歴史、文化、栽培、醸造を学び、理解を深めます。後半はテイスティングを楽しみます。

日時 第2(月) 15:00~16:30

受講料 6,633円(月1回) 教材費込

講師 大床 敬風

3ヵ月

家庭ですぐに活かせる メディカルアロマ講座

香り＝楽しむだけ？体質に合うアロマを選び、ご自分と家族のちよつとした不調の9割をセルフケアできるようにする講座です。

日時 第1(月) 10:30~12:30

受講料 3,300円(月1回) 教材費/1,200円

講師 藤井 ござえ

NEW

あなたの「知りたい」叶えます ITなんでもレッスン

皆さんのリクエストで講座内容を決定していきます。デジタルに関する「知りたい」「困ってる」などなど何でもお待ちください。

日時 第1・3(土) 13:30~14:30

受講料 4,906円(月2回)

講師 相原 真人

楽器を始めたい方必見！！ マンドリンを弾いてみよう

「やさしい」音色に癒されながら「やさしい」曲がすぐ弾ける。楽器初心者にセッティングするまでのマンドリン。あなたも始めてみませんか。

日時 第1・3(水) 15:15~15:55

受講料 2,860円(月2回) 初回テキスト代480円 楽譜代都度

講師 田中 昌江

音楽経験必要ナシ！！ ウクレレで楽しもう！

音楽経験も楽器経験も全く必要ナシ！！ウクレレに触れて音色を聴いて楽しみなから少しずつステップアップ！まず、始めてみませんか。

日時 第1・3(金) 13:00~14:30

受講料 4,356円(月2回) 楽譜コピー代別途

講師 大前 一伸

心にひびく美しい音色 たのしいオカリナ《入門》

初めての方も安心！楽譜が読めなくてもOK！癒しの音色を楽しみつつ基礎から学べます。オカリナに触れてみることから始めてみませんか。

日時 第1・3(水) 14:10~15:10

受講料 4,756円(月2回) 初回テキスト代2,000円

講師 椎名 春奈

3ヵ月

心・身体・頭脳のバランスを整える ベシックカンフー

カンフーは、反射神経や柔軟性など身体能力を鍛えることが最大のメリットです。心も身体もカッコよく成長できますよ！

日時 第1(金) 16:30~18:00

受講料 5,324円(月4回)

講師 北海道中国武術倶楽部指導員

音色を奏でる喜びを味わおう 上達実感！フルート教室

憧れのフルートに挑戦！初心者の方、経験者の方、お一人お一人に合わせた内容でレッスンしていきます。まずは体験からどうぞ！

日時 第2・4(月) 13:00~19:30

受講料 6,006円(月2回) 楽譜コピー代都度

講師 川本 咲

歌って心身のケアを！ ヴォイストレーニング

世界にたった一つしかない自身の声を大切にケアしませんか。自律神経を整える呼吸法・リラックスできる発声でイキイキ輝いて歌いましょう。

日時 第1・3(土) 10:45~12:15

受講料 3,806円(月2回) テキスト代別途1,300円程度

講師 関谷 真奈美

魅せる演奏目指して！ 趣味のサクソフォーン

人気の管楽器、サクソフーンを生きての趣味にしませんか。吹きたい曲をじっくり楽しめレッスンし、人前で演奏するのがゴールです。

日時 第2・4(火) 15:30~20:30

受講料 10,076円(月2回)

講師 松岡 ひかる

3ヵ月

チャキ クラシックバレエ ジュニアクラス

バレエは全ての動きの基本です。基礎を身に付けて、素敵な音楽に乗って踊る楽しさを知らせてもらうことが目標です！

日時 第1(木) 17:15~18:15

受講料 5,544円(月4回)

講師 チャキ クラシックバレエ クラス 専任講師

しなやかに動けるカラダに！ 股関節コンディショニング

運動に不安がある方も安心！理学療法士でもある講師が安全に効果的に、何よりも楽しく進めます。股関節だけでなく全身のケアが出来ます！

日時 第2・4(水) 10:00~11:20

受講料 4,510円(月2回)

講師 橋本 めぐみ 他

ゆっくりやさしい 転倒防止の太極拳

呼吸に合わせて、重心を意識しながら動き、身体のバランスを整えていきます。しなやかなカラダで健康な毎日を通しましょう！！

日時 第2・4(木) 13:20~14:40

受講料 3,256円(月2回)

講師 桑折 真由美

肩がフィットネス ズンパで骨盤ケア

ラテン音楽にのり、どなたでも気楽に楽しめるやさしいフィットネスです。身体を自由に動かして心身のバランスを整えましょう。

日時 第1(水) 13:15~14:15

受講料 5,324円(月4回)

講師 野田 美香

最新の振付をレッスン！！ K-POP DANCE

人気の K-POP DANCE を踊ってダンススキルを磨きましょう。「カワイイ」から「カッコイイ」までしっかり楽しめます！

日時 第1(金) 17:00~18:00

受講料 6,600円(月4回)

講師 Chihir0

楽しく気軽に “しあわせ”ペン字

美しい文字があなたの魅力を引き立てます。カタカナだけでなく、漢字、季節の言葉、手紙やのし袋などの書き方を学びます。

日時 第2・4(火) 13:00~14:30

受講料 3,806円(月2回) 初回 教本代1,650円 1ヵ月 会報代350円

講師 田澤 智子

初心者から経験者まで デッサン・洋画（油絵）

初めての方でも安心！鉛筆の持ち方から丁寧に指導します。楽しみながら自分の絵画の世界を深めていきます。

日時 第1(金) 12:30~14:30

受講料 8,052円(月4回) モチーフ代別途1,000円程度

講師 塚崎 聖子

海外で使える表現をマスター！ やさしい旅行英会話

海外でも積極的に自分の言葉でコミュニケーションしたい、そんな方にピッタリの講座です。使える便利フレーズをたくさんマスターできますよ！

日時 第1(土) 10:15~11:25

受講料 6,424円(月4回) 初回テキスト代2,000円 教材コピー代都度

講師 杉野 多恵子

楽しく学ぶ ABCから始める ドイツ語（初級）

ドイツ語の基本は学んだことがあるけれど、まだ使う自信のない方、一緒に練習して「自分が使えよう」にしていきたいと思います。

日時 第2・4(月) 17:50~19:20

受講料 6,490円(月2回) 教材コピー代都度

講師 畑中 香里

一枚の紙から無限の広がりを 折紙はアート！

折り紙で表現できるものって実は無限なんです。オトナだから表現できる折り紙の世界と一緒に体験してみませんか。(女性限定講座です)

日時 第1・3(木) 10:30~12:30

受講料 4,246円(月2回) 教材費別途100円~900円

講師 中村 久美子

幾何学模様が織りなす美しさ 津軽の「こぎ刺し」

青森県伝統の刺し子「こぎ刺し」の技法を用いて生活になじみやすい作品を作ります。伝統の幾何学模様を美しくにふれてみませんか。

日時 第3(月) 14:00~16:00

受講料 3,025円(月1回) 初回350円 以降教材により別途

講師 岩原 真理子

心をほぐす温もりアート 羊毛フェルト

羊毛でお好きなものを作りましょう。かわいらしい小物からアクセサリー、リアルな動物まで・・・羊毛の温かさに触れましょう。

日時 第1・3(土) 13:00~15:00

受講料 4,466円(月2回) 羊毛代実費300円程度 初回道具代別途

講師 すぎた まり

あなたにピッタリの洋服を！ 私のフューチャー

自分の体にフィットした洋服を、お好きなデザインで作ってみませんか。初心者でも大丈夫！自分のペースで好みの一着を！！

日時 第2・4(月) 10:00~13:00

受講料 5,456円(月2回)

講師 坂田 英子

作る喜び！擦す楽しさ！ やさしいてん刻

初めてでも大丈夫！書体やデザインをアレンジして自分だけの印章を作りませんか。擦したときのわくわく感ほクセになりますよ！

日時 第2・4(火) 13:00~15:00

受講料 3,806円(月2回)

講師 小泉 和雄

四季の歌を中心に 万葉集を読み解く

古代、人々はどうのよう四季を見ていたのでしょうか。万葉集から読み取れる古代の人の季節感に迫ります。初心者にも分かる内容です。

日時 第3(火) 10:30~12:00

受講料 2,200円(月1回)

講師 小野瀬 知美

普段着で気軽に学ぶ 能楽観世流教室

能楽観世流の初心者向け講座です。実技を通して日本の伝統の奥深さに触れてみませんか。まずは体験からどうぞ！！

日時 第3(火) 11:00~12:00

受講料 2,310円 楽譜代/扇代別途(初回のみ)

講師 永島 充

えほんがドキッ えほんがドキッ隊認定講座

絵本と発達の関係、選書、読み聞かせ方を学びます。また、認定式ではえほんのよみかき発表していただきます。

日時 10/3・10/17・11/7・11/21・12/5 いずれも金曜 18:00~19:30

受講料 16,500円(教材費込) (全6回) 認定式含む

講師 久保田知恵子先生・高橋貴美先生 五十嵐いおり先生・ひろみ先生

1DAY

香りのお守り フルーツポマダーを作ろう

ヨーロッパでは幸運を呼ぶ香り玉として親しまれてるフルーツポマダー。自然素材で部屋がよい香りに！

日時 11月3日(月) 13:30~15:30

受講料 2,750円 教材費/1,500円

講師 藤井 ござえ

1DAY

ボジャギで作る韓国手芸 ばね口ポーチ

韓布の小さな布で色との組み合わせをしながら韓国伝統の手芸です。自分だけのオリジナルポーチを作ってみませんか。

日時 10月10日(金) 13:00~15:00

受講料 1,925円 教材費/1,650円

講師 李 和優

1DAY

切らない！縫わない！ 帯で作るタペストリー

タンスや押し入れに眠っている帯はありませんか。針もハサミも使わず、折って結んで留めて季節に合ったオリジナルタペストリーを作ってみませんか。

日時 11月21日(金) 10:00~12:00

受講料 2,310円 帯代別途500円

講師 向川 さつき

1DAY

冬の装いに華やかさをプラス トリミングブローチ

初めての方でも楽しめる大人カラーのシックなブローチで、ファッションアイテムとして個性を演出するために是非製作してみてもいいですね。

日時 10月20日(月) 10:30~12:15

受講料 2,255円 教材費/2500円

講師 花田 亜亮子

1DAY

ヘタでいい。ヘタがいい 絵手紙で「秋」を送ろう

ヘタでいい。ヘタがいい。絵が苦手さんでも大歓迎！！「秋」を描いて思いを届けましょう。

日時 10月21日(火) 10:30~12:30

受講料 2,200円 教材費込

講師 山田 真由美

1DAY

シンプルでどこにでも生花で作る クリスマスリース

王道のクリスマスカラー、赤・緑・生花のリースが可愛い感じまで作ります。そのままだけで飾りつけたり、アレンジメントでも喜ばれますよ！

日時 12月3日(水) 10:30~12:00

受講料 1,980円 教材費/2,200円

講師 小島 忍

1DAY

クリスマスを楽しもう 親子アイシングクッキー

クリスマスのクッキーを親子で楽しく作りましょう！ツリーやケーキに飾ったり、プレゼントにしても喜ばれますよ！

日時 12月20日(土) 13:00~15:00

受講料 2,475円 教材費込

講師 斎藤 彩美

受講生発表会 カルチャーフェスタ開催

受講生によるステージ発表・作品展示など日頃の成果を発表する機会です。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。

日時 9/16(水)~17(木) 9/22(月)~25(木)

場所 札幌市民交流プラザ

音楽・うた				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
歌って心身のケアを! 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)	伊藤 美由紀	
歌って心身のケアを! 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)	千葉 智寿	
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)	関谷 真奈美	
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)	木村 純	
～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)	藤 容子	
コーラス(女声)	(土) 13:30～15:00	6,204円 (月4回)	アントニオ 須田	
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)	河合楽器 専任	
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)	ハート音楽院 専任	
レディースカラオケ	(水) 13:00～14:30	5,324円 (月4回)	ハート音楽院 専任	
	(水) 15:00～16:30	5,324円 (月4回)	大前 一伸	
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)	松岡 ひかる	
	第2・4(火) 11:40～ (個人レッスン30分)	5,500円 (月1～2回・ 年22回)	田中 昌江	
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)	関分 友美	
ハート音楽院 ピアノ&Vocal (月1回ピアノ 月1回Vocal)	第1・3(火) 13:30～ (個人レッスン30分)	5,456円 (月2回)	柴本 一義	
ハート音楽院 声楽とVocal	第1・3(火) 13:30～ (個人レッスン30分)	4,356円 (月2回)	奥原 岳樹 (専任講師)	
音楽経験必要ナシ!! ウクレレで楽しもう!	第1・3(金) 13:00～14:30 (個人レッスン)	3,696円 (月2回)	大正琴 入門	
	第1・3(金) 14:40～15:45 1回30分	3,696円 (月2回)	大正琴	
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)	大正琴 入門	
	第2・4(火) 14:45～16:15	4,356円 (月2回)	大正琴	
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)	大正琴 入門	
趣味のサクソフォーン	第2・4(火) 15:30～20:30 (個人レッスン60分)	10,076円 (月2回)	大正琴 入門	
マンドリンを弾いてみよう (アンサンブルクラス)	第1・3(水) 13:30～15:00	2,860円 (月2回)	大正琴 入門	
マンドリンを弾いてみよう (入門クラス)	第1・3(水) 15:15～15:55	2,860円 (月2回)	大正琴 入門	
オカリナ 合奏	第2・4(火) 10:30～12:00	4,356円 (月2回)	大正琴 入門	
オカリナ 応用	第2・4(木) 13:30～15:00	4,356円 (月2回)	大正琴 入門	
たのしいオカリナ (入門)	第1・3(水) 14:10～15:10	4,576円 (月2回)	大正琴 入門	
たのしいオカリナ 初級)	第1・3(水) 10:20～11:40	4,576円 (月2回)	大正琴 入門	
たのしいオカリナ (中級)	第1・3(水) 11:50～12:50	4,796円 (月2回)	大正琴 入門	
たのしいオカリナ (上級)	第1・3(水) 13:00～14:00	5,126円 (月2回)	大正琴 入門	
上達実感! 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)	大正琴 入門	
大正琴 入門	第1・2・3(金) 10:00～11:30	5,148円 (月3回)	大正琴 入門	
大正琴	第1・2・3(土) 10:00～11:30	5,148円 (月3回)	大正琴 入門	
詩吟 (頌風会)	第1・3(火) 13:00～15:00	3,036円 (月2回)	大正琴 入門	
詩吟 (櫻吟会)	第2・4(月) 12:30～14:00	3,256円 (月2回)	大正琴 入門	
はじめての篠笛	第2(土) 10:00～11:30	3,025円 (月1回)	大正琴 入門	
長唄三味線講座I	(木) 16:00～16:45	9,064円 (月4回)	大正琴 入門	
長唄三味線講座II	(木) 15:00～15:45	9,064円 (月4回)	大正琴 入門	
長唄講座	(木) 17:00～17:45	9,064円 (月4回)	大正琴 入門	

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)	関澤 秀彦
気軽に奏でよう 楽しいお琴 (生田流琴曲)	第1・3(火) 11:00～12:00	3,080円 (月2回)	カリンバ小憎
はじめてのカリンバ ブルーブレッセン	第2・4(金) 13:15～14:15	3,960円 (月2回)	

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)	7,524円 (月4回)	
パソコン・スマホ・ホ クラウド なんでもレッスン (応用編)	(水) 13:40～14:40	7,524円 (月4回)	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 (社会人編)	第1・3(土) 15:00～16:00	4,906円 (月2回)	4,906円 (月2回)	
あなたの「知りたい!」 叶えます! ITなんでもレッスン	第1・3(土) 13:30～14:30	4,906円 (月2回)	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	(月) 14:00～16:30 (木) 10:00～12:30	7,674円 (月6回)	永島 充
～17音に 夢とドラマを1～ 楽しい!川柳教室	第1・3(火) 13:30～ (個人レッスン30分)	5,456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
源氏物語を読む	第1・3(木) 13:00～14:30	3,806円 (月2回)	源氏物語を読む
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(水) 10:30～12:00	2,970円 (隔月1回)	奇数月第3(木) 10:30～12:00
紫式部とその文学	第2(木) 13:00～14:30	3,025円 (月1回)	瀬戸 優理子
やさしい俳句教室	第2・4(火) 10:00～12:00	4,356円 (月2回)	小口 千鶴子

きもの着せつけ教室	第1・3(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
世界ワイン紀行	第1・3(金) 10:30～12:00	3,410円 (月2回)	水本 一義
金曜午後の ティータイム 幸せ紅茶時間	第2(月) 15:00～16:30	6,633円 (月1回)	大床 敏風
楽しいデジタルカメラ 写真塾	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(水) 13:00～15:00	5,126円 (月2回)	廣島 経明
志野流香道入門	第1・3(木) 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
	(木) 15:20～16:50	9,020円 (月4回)	9,020円 (月4回)
朗読教室	(木) 17:30～19:00	9,020円 (月4回)	松井 信子
	(木) 19:15～20:45	9,020円 (月4回)	
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)	
	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 きもの着付教室	第2・4(火) 18:00～20:00	4,180円 (月2回)	
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
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)	
四季の歌を中心に 万葉集を読み解く	第3(火) 10:30～12:00	2,200円 (月1回)	小野瀬 知美

音楽でめぐる世界旅行	第3(土) 13:00～14:30	2,750円 (月1回)	畔田 俊彦
自分で学ぶ 楽しいタロット初級講座 (ホワイト&スミズ版)	第2・4(木) 10:30～12:00	6,490円 (月2回)	米谷 麻白

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)		
	(月) 12:00～13:00	5,896円 (月4回)		
タップダンス 初級	(金) 18:00～19:00	5,896円 (月4回)	鈴木 静江	
	(木) 15:00～16:00	5,896円 (月4回)		
タップダンス 中級	(金) 14:00～15:00	5,896円 (月4回)		
	(金) 19:00～20:00	5,896円 (月4回)		

大人のための やさしい クラシックバレエ	(水) 10:30～11:45	5,896円 (月4回)	CHIAKI CLASSIC BALLET CLASS	子どもなおみ
	(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)		
	(土) 13:30～14:45	5,896円 (月4回)		
	(水)・(木)・(土) ※各曜日 講座時間内振替可	8,184円 (月8回)		鈴木 静江
	(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 ズンパ* で 骨盤ケア	(水) 13:15～14:15	5,324円 (月4回)	野田 美香
大人の テーマパークダンス	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)	
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)	

	(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	(土) 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)	

ジャズファンクダンス	第2・4(火) 10:30～11:30	3,300円 (月2回)	平山 英理子
肩や剣を持ち 楽しく踊ろう 優雅流剣舞舞道会	(月) 10:30～12:00	5,324円 (月4回)	奥原 櫻翔 (剣舞舞道会専任)
80'sヒットナンパで 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
昭和歌謡で 健康ダンス	第1・3(水) 12:15～13:15	4,950円 (月2回)	

	第2・4(火) 15:30～17:30	4,180円 (月2回)	
	第2・4(火) 18:00～20:00	4,180円 (月2回)	
	第1(土) 13:30～15:00	2,398円 (月1回)	伏見 和弘

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)	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	
自分でできる 足もみ健康法	第2・4(金) 10:30～12:00	3,806円 (月2回)		
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)		
脂肪燃焼 有酸素運動をしよう!	(火) 19:00～20:00	5,324円 (月4回)		

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)	

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 (初めての方のクラスです)	(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 暲くに子
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)	
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
	第2・4(土) 16:30～17:30	3,256円 (月2回)	
	第1・3(水) 15:00～16:00	3,256円 (月2回)	

～美容勢～ やさしい バランスボール教室	(火) 13:30～15:00	5,896円 (月4回)	石本 美紀
無理せずに! ゆったり楽々 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
ゆったりやさしい 転倒防止の太極拳	第2・4(木) 13:20～14:40	3,256円 (月2回)	
ゆったり・ いきいき太極拳	(金) 13:00～14:20	5,896円 (月4回)	五十嵐 香織
	(土) 10:00～11:20	3,256円 (月2回)	
	(土) 11:40～13:00	3,256円 (月2回)	高橋 征子
	(土) 10:00～11:20	5,896円 (月4回)	
	(土) 11:40～13:00	5,896円 (月4回)	
シニアの 健康プログラム 筋力アップストレッチ	(月) 13:30～14:30	5,764円 (月4回)	池田 範子
股関節 コンディショニング	第2・4(水) 10:00～11:20	4,510円 (月2回)	橋本 めぐみ 他

ブルース・リー武術 ジークンドー入門	第1・3(土) 15:30～16:40	3,410円 中学生～ 4,510円 (月2回)	金子 聡
フィリピン武術 カリ入門	第1・3(土) 16:50～18:00	4,510円 (月2回)	