

2026
春・夏

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

つとむ
COOP
SAPPORO

受講生募集中



期間限定
体験料500円
キャンペーン
対象:3/2~4/29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。

※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。※受講料の他に月額330円(税込)の運営管理費がかかります。

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

営業時間 月~土 10:00~20:30
※不在時はベルテ文化教室に転送されます

0154-37-2921

駐車場 無料 教室HP



NEW ステップウォークダンス

ステップを踏むだけの気軽なダンス。未経験でもリズム感に自信がなくても大丈夫。楽しい曲に合わせて体を動かしましょう!

体験会 ※要予約
3/18(水)・3/25(水)
次の体験はスタッフまで

日時 貝塚第1・3(水)
19:00~20:00

受講料 2,706円(月2回)

講師 佐藤 こずえ



NEW HIPHOPダンス

元氣いっぱいな子ども、人見知りな子どもも大歓迎。リズム遊びから無理なく体を動かせるレッスンで、習い事デビューにもぴったりです。



体験会 ※要予約
3/10(火)・3/24(火)
次の体験はスタッフまで

他クラスあり

日時 あけぼの(火) 15:30~16:30

受講料 5,720円(月4回) 講師 TOMO

代謝がよくなるリンパヨガ

冷えや肌荒れなど、女性特有の不調が気になる方に。骨盤底筋を意識しながら、やさしく身体を温めて整えます。初心者向けクラスです。



日時 あけぼの第2・4(水) 13:00~14:00

受講料 2,706円(月2回)

講師 飯田 由紀枝 人気講座♪ 体験希望はスタッフまで

椅子でもOK 健康ヨガ

全身を整えるヨガに、指・眼・耳をほぐす動きもプラス。体調に不安のある方も無理なく血流やこりを整え、安心して続けられます。

夜クラスあり

日時 あけぼの第2・4(木)
13:30~14:30

受講料 2,706円(月2回)

講師 吉村 美喜子



体験会 ※要予約
3/12(木)・3/26(木)
次の体験はスタッフまで

ピラティス

身体と心を前向きに動かす60分。呼吸に合わせて動く心地よさを味わいながら、気になるお腹やお尻をしっかり動かします。



日時 あけぼの第2・4(水)
10:00~11:00

受講料 3,366円(月2回)

講師 森田 美貴

体験会 ※要予約
3/11(水)
次の体験はスタッフまで

増設 バレトンスタンディングフロー

立ったまま、気持ちよく動く、バレエ要素の酸素エクササイズ。久しぶりの運動でも始めやすく、動くほどスッキリしていきます。



日時 あけぼの第2・4(金)
10:00~11:00

受講料 3,366円(月2回)

講師 石井 めぐみ 他クラスあり

体験会 ※要予約
4/3(金)・4/10(金)
次の体験はスタッフまで

体が硬い人のヨガ

体が硬い方も大歓迎なやさしい夜ヨガ。無理なく全身をほぐして、1週間の疲れをリセット。土曜の夜、心と体が軽くなる時間を。

他クラスあり

日時 あけぼの第1・3(土)
18:30~19:30

受講料 2,706円(月2回)

講師 芹田 恵



体験会 ※要予約
3/21(土)
次の体験はスタッフまで

健康体操

椅子でも参加でき、運動が苦手な方も安心。続けることで日常の動きがラクになった方もいます。気になった今が始めどき。



日時 貝塚第1・2・3(月)
13:30~15:00

受講料 4,191円(月3回)

講師 佐藤 こずえ

体験会 ※要予約
3/16(月)
次の体験はスタッフまで

エンジョイフラダンス

手の動きで歌詞を表現するフラ。ゆったり体を動かしながら健康づくりに。初めての方も、年齢を問わず気軽に安心して始められます。



日時 あけぼの第1・3(金)
11:00~12:00

受講料 3,366円(月2回)

講師 ミキアライコ 他クラスあり

体験会 ※要予約
3/13(金)
次の体験はスタッフまで

気軽に一句♪ あけぼの俳句 はじめの一步

思いのままに五・七・五。釧路の景色や日々の暮らしを俳句でやさしく切り取ってみませんか。みんなで楽しむ、俳句の時間。

他教室あり

日時 あけぼの第1・3(月)
13:00~14:30

受講料 1,650円(月2回)

講師 山本 ひろし



体験会 ※要予約
3/16(月)
次の体験はスタッフまで

やっぱり手書きが いい ほっこりかわいい筆文字

手書きの文字って、もらうと嬉しい!黒を基本に色ペンも使い自由に描けます。一言メモやお手紙にも使える筆文字が楽しく身につきます。



日時 あけぼの第4(月)
10:30~12:00

受講料 2,475円(月1回)

講師 根本 真弓

体験会 ※要予約
3/11(水)
次の体験はスタッフまで

ゆる〜く始めるお琴教室

初めての方も、昔習っていた方も大歓迎。古典曲のほか、ジブリなど親しみのある曲も取り入れています。楽器は無料貸出できます。



癒しの音色♪ 体験お待ちしております

日時 あけぼの第1・3(水) 13:00~14:15

受講料 4,576円(月2回)

講師 相澤 真一 夜クラスあり

NEW ゼンタングルアート講座

難しくそう、実は簡単な線の繰り返し。気づくと夢中になって、描けた時の感動と達成感!絵が苦手な方にもオススメなアートです。



体験会 ※要予約
3/14(土)・3/28(土)
次の体験はスタッフまで

日時 あけぼの第2(土) 13:00~15:00

受講料 2,790円(月1回)

講師 ロゼママ(Rosemama) 別

ほっこり! 初めてのフラワーアレンジ

季節の花材に触れながら、暮らしにやさしい彩りになる方に。初めてでも素敵に仕上げるアレンジを楽しめます。ぜひ気軽に体験してみませんか。



体験会 ※要予約
3/23(月)・4/13(月)
次の体験はスタッフまで

日時 桜ヶ岡第2(月) 13:30~15:00

受講料 2,112円(月1回) 講師 菅 あきこ 別

着崩れない着付け講座

「着物って苦しそう…」と思う方。ラクに着られる着付けをお伝えします。浴衣から始め、美しい所作も学べます。学び直しも大歓迎!



体験会 ※要予約
3/14(土)
次の体験はスタッフまで

日時 貝塚第2・4(土) 13:30~15:30

受講料 4,136円(月2回) 講師 古川 郁恵

元気に歌おう! 楽しいうたの時間

歌謡曲・懐メロ・ポップス・演歌など、好きな曲を♪腹式発声で無理なく声が出て、気持ちよく歌えます。仲間と一緒に楽しい時間を。



日時 桜ヶ岡第4(月) 10:00~12:00

受講料 1,980円(月1回)

講師 桜 祐二 桜 美香 歌好きさんは体験してみよう! 別

パステルアート教室

型紙を使って季節の絵や動物を楽しく制作。見本があるので初めてでも安心。色や配置は自由にアレンジでき、創造力と自信が育つ時間に。



大人クラスあり

日時 あけぼの第1(水)
16:00~17:30

受講料 2,475円(月1回)

講師 飼牛 都美 体験会 ※要予約
3/11(水)
次の体験はスタッフまで 別

ちくちく手芸の会

初めてでもキットで気軽に始められる少人数クラス。楽しみながら自然と縫い物の基礎が身につきます。「できた!」の喜びが自信に♪



体験会 ※要予約
3/14(土)・4/11(土)
次の体験はスタッフまで

日時 貝塚第2(土)
10:00~12:00

受講料 2,475円(月1回)

講師 小原 章子 大人クラスあり 別

キレイを重ねる「メイクレッスン」

自己流から卒業したい方に。毎回テーマが完結!似合うメイクが分かり自信がつけます。眉・ベース・目元など大人の悩みに寄り添う内容です。



体験会 ※要予約
3/21(土)・4/4(土)
次の体験はスタッフまで

日時 あけぼの第1(土) 15:30~17:00

受講料 2,750円(月1回) 講師 畠山 きみよ 別

初めての編み物教室

超初心者から経験者まで歓迎。基礎からゆっくり学べ、家にある糸も活かします。楽しく気軽に遊んで、好きな物を編める教室です。



体験会 ※要予約
3/17(火)
次の体験はスタッフまで

日時 貝塚第1・3(火)
13:00~15:00

受講料 3,806円(月2回)

講師 斉藤 由姫子 他クラスあり

沖縄三線

沖縄が好きなら、三線から始めてみよう。心に残る音色を奏でませんか? 楽器は1回500円でレンタルでき、気軽に始められます。



日時 あけぼの第1・3(木)
13:00~14:00

受講料 2,706円(月2回)

講師 丹勝

体験会 ※要予約
3/19(木)
次の体験はスタッフまで

かんたんお片付け講座

毎日がちょっと楽になる暮らしのヒント! 玄関から書類・冷蔵庫まで、月替わりで気軽に進めます。気持ちもお部屋もスッキリ♪



体験会 ※要予約
3/14(土)・3/21(土)
次の体験はスタッフまで

日時 あけぼの第1(土) 10:30~11:30

受講料 2,530円(月1回) 講師 きょうやまと

増設 カルトナーージュで作る暮らし彩る小物雑貨

カルトナーージュは厚紙を芯に布や紙を貼って作るフランス発祥のハンドメイド。お気に入りの布で心ときめくアイテムを作りましょう!



他教室あり

日時 貝塚第1(水)
13:00~15:00

受講料 2,112円(月1回)

講師 井上 由季子 体験会 ※要予約
3/11(水)・3/25(水)
次の体験はスタッフまで 別

きままハウスパステル まあるく

型シートで誰でもふんわり可愛いアートが完成! 花や風景など、毎月ご用意のテーマをご用意。心がほっとするパステル時間、始めてみませんか。



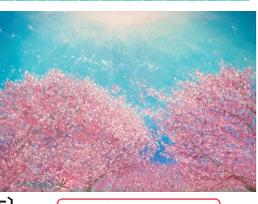
体験会 ※要予約
3/23(月)
次の体験はスタッフまで

日時 あけぼの第4(月) 13:00~15:00

受講料 2,310円(月1回) 講師 根本 真弓 別

指で描く、優しい世界 パステル絵画教室

初心者でも安心。手順に沿って指で描き進めます。季節の風景や動物を描き、楽しみながら絵に引き合い、完成の喜びを味わえます。



日時 貝塚第1(木)
10:30~12:00

受講料 2,475円(月1回)

講師 小泉 千里

子どもクラスあり
体験会 ※要予約
3/5(木)
次の体験はスタッフまで 別

1日限定 若見えお口レッスン

40代以降は、歯ぐきや口臭などの悩みが増えがちに。歯科衛生士と、フロス実践やお口の筋トレで自己流ケアを見直しましょう!



日時 あけぼの5/8(金) 10:30~11:30
教材費/350円

受講料 1,540円 講師 美佳

締切
4/28(火)
6月にも歯科講座アリ

あけぼの文化教室

音楽・うた				
講座名	日時	月謝	講師	
(箏曲生田流) ゆる〜く始めるお琴教室	第1・3〔水〕 (昼)13:00~14:15	4,576円 (月2回)	相澤 真一	
	第1・3〔水〕 (夜)19:00~20:15	4,576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	
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	
気軽に一句♪ あけぼの俳句 はじめの一步	第1・3〔月〕 13:00~14:30	1,650円 (月2回)	山本 ひろし	
~やさしく学べる~ 着崩れない着付け講座	第2・4〔木〕 13:30~15:30	4,136円 (月2回)	古川 郁恵	
NEW キレイを重ねる「メイクレッスン」	第1〔土〕 15:30~17:00	2,750円 (月1回)	◎ 島山 きみよ	
NEW 福を呼ぶ♪かんたんお片付け講座	第1〔土〕 10:30~11:30	2,530円 (月1回)	きょうや まと	

手芸・工芸				
講座名	日時	月謝	講師	
「編みたい」気持ちのスタートの編み物教室	第2・4〔月〕 13:00~15:00	3,806円 (月2回)	Paume de Maman 遠藤 明美	
NEW ペンで描く脳トレゼンタングルアート講座	第2〔土〕 13:00~15:00	2,790円 (月1回)	◎ ロゼママ (Rosemama)	

健康・運動				
講座名	日時	月謝	講師	
椅子でもOK 全身を整える健康ヨガ	第1・2・3〔火〕 19:00~20:15	4,191円 (月3回)	◎ 吉村 美喜子	
	第2・4〔木〕 13:30~14:30	2,706円 (月2回)		
姿勢整えてスッキリパ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)	(水曜)	
	NEW (金曜) 第2・4〔金〕 10:00~11:00	3,366円 (月2回)	◎ 石井 めぐみ	
	(足腰美スタイル) 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	
体が硬い人のヨガ	リニューアル 1,3 第1・3〔土〕 18:30~19:30	2,706円 (月2回)	◎ 芹田 恵	
	2,4 第2・4〔水〕 19:00~20:00	2,706円 (月2回)		

ピラティス	1,3 第1・3〔水〕 11:15~12:15	3,366円 (月2回)	森田 美貴	
	2,4 第2・4〔水〕 10:00~11:00	3,366円 (月2回)		
	月4回 第1・3〔水〕11:15~12:15 第2・4〔水〕10:00~11:00	6,644円 (月4回)		
	やさしい 第2・4〔水〕 11:15~12:15	3,366円 (月2回)		
健康体操	第2・3・4〔木〕 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	
初めての大人バレエ	第1・2・3〔木〕 11:00~12:15	5,016円 (月3回)	◎ 木戸 亜樹恵	
エンジョイフラダンス	第1・3〔金〕 11:00~12:00	3,366円 (月2回)	◎ ミキアライコ	
HIPHOPダンス by Lexicon BE Studio	〔火〕 19:15~20:15	5,720円 (月4回)	◎ TOMO	

書道・ペン字				
講座名	日時	月謝	講師	
リニューアル やっぱり手書きがいい ほっこりかわいい筆文字	第4〔月〕 10:30~12:00	2,475円 (月1回)	◎ 根本 真弓	

絵・絵画				
講座名	日時	月謝	講師	
指でくるくるパステルアート教室	第3〔水〕 10:00~12:00	2,805円 (月1回)	◎ 飼牛 都美	
リニューアル きままハウスパステル まあるく	第4〔月〕 13:00~15:00	2,310円 (月1回)	◎ 根本 真弓	

ジュニア講座				
講座名	日時	月謝	講師	
指でくるくるパステルアート教室	第1〔水〕 16:00~17:30	2,475円 (月1回)	◎ 飼牛 都美	
楽しく書こう 4歳から学べる書道教室	第1・2・3〔木〕 15:00~18:00	4,620円 (月3回)	◎ 佐々木 琴仙	
	(幼児30分) 〔金〕 14:00~19:00	2,860円 (月4回)		
書峰社書道	(幼児60分) 〔金〕 14:00~19:00	4,510円 (月4回)	◎ 書峰社書道 専任講師	
	(学童) 〔金〕 14:00~19:00	6,380円 (月4回)		
	NEW (4~6歳) 〔火〕 15:30~16:30	5,720円 (月4回)		
HIPHOPダンス by Lexicon BE Studio	(小学生~(16:45)) 〔火〕 16:45~17:45	5,720円 (月4回)	◎ TOMO	
リニューアル (小学生~(18:00)) 〔火〕 18:00~19:00	5,720円 (月4回)			

1 DAY 1日講座				
講座名	日時	受講料	講師	
NEW 口元すっきり! 若見えお口レッスン	5月8日〔金〕 10:30~11:30	1,540円 (全1回)	◎ 美佳	

NEW 一本でも多く残す やさしい歯の守り方	6月13日〔土〕 10:30~11:30	1,540円 (全1回)	◎ 美佳	
------------------------	-------------------------	-----------------	------	--

貝塚文化教室

ダンス・舞踊				
講座名	日時	月謝	講師	
NEW 懐メロや最近の曲で ステップウォークダンス	第1・3〔水〕 19:00~20:00	2,706円 (月2回)	◎ 佐藤 こずえ	

趣味・教養・実用				
講座名	日時	月謝	講師	
~やさしく学べる~ 着崩れない着付け講座	第2・4〔土〕 13:30~15:30	4,136円 (月2回)	◎ 古川 郁恵	

手芸・工芸				
講座名	日時	月謝	講師	
私にもできた! 初めての編み物教室	1,3 第1・3〔火〕 13:00~15:00	3,806円 (月2回)	◎ Paume de Maman 斉藤 由姫子	
	2,4 第2・4〔火〕 13:00~15:00	3,806円 (月2回)		
NEW 大人も子ども♪ちくちく手芸の会	第2〔土〕 10:00~12:00	2,750円 (月1回)	◎ 小原 章子	
NEW カルトナーージュで作る暮らし彩る小物雑貨	第1〔水〕 13:00~15:00	2,112円 (月1回)	◎ 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・3〔月〕 13:30~15:00	4,191円 (月3回)	◎ 佐藤 こずえ	

絵・絵画				
講座名	日時	月謝	講師	
指で描く、優しい世界パステル絵画教室	第1〔木〕 10:30~12:00	2,475円 (月1回)	◎ 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	第1〔木〕 16:00~17:00	2,475円 (月1回)	◎ 小泉 千里	
	第2〔木〕 16:00~17:00	2,475円 (月1回)		

のびのび子どもパステル絵画教室	第1〔金〕 16:00~17:00	2,475円 (月1回)	◎ 小泉 千里	
-----------------	----------------------	-----------------	---------	--

リニューアル 大人も子ども♪ちくちく手芸の会	第2〔土〕 10:00~12:00	2,475円 (月1回)	◎ 小原 章子	
------------------------	----------------------	-----------------	---------	--

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			

元気に歌おう! 楽しいうたの時間	第4〔月〕 10:00~12:00	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	
5・7・5の日記 桜ヶ岡俳句教室 ~日常を一句に	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	
「編みたい」気持ちのスタートの編み物教室	2,4 午前 第2・4〔水〕 10:00~12:00	3,806円 (月2回)	◎ Paume de Maman 遠藤 明美	
	2,4 午後 第2・4〔水〕 13:00~15:00	3,806円 (月2回)		

カルトナーージュで作る暮らし彩る小物雑貨	第1〔土〕 10:00~12:00	2,112円 (月1回)	◎ 井上 由季子	
----------------------	----------------------	-----------------	----------	--

健康・運動

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	
楽しく健康フラダンス	第1・3〔月〕 13:30~14:30	3,366円 (月2回)	◎ ミキアライコ	

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)	◎ 名畑 美峰	
気軽に楽しむ初めてのフラワーアレンジ	第2〔月〕 13:30~15:00	2,112円 (月1回)	◎ 菅 あきこ	

2026年度文化鑑賞会会員募集

毎月1,980円(税込)の積立で年3回の公演を鑑賞いただけます

26年度は落語や海外アーティストによる音楽などの公演を予定しています。

お問合せ **011-232-3565**

講師募集中!

ご応募はホームページから▼

QRコード

お問合せ・申し込みは **0154-37-2921** 月-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

釧路郡釧路町曙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。