

2026
秋・冬COOP
文化教室

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

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。※受講料の他に月額330円(税込)の運営管理費がかかります。📍がついている講座は別途材料費等がかかります。

コープさっぽろ きたごう文化教室 ☎011-875-6151

札幌市白石区北郷2条4丁目4-10 コープさっぽろきたごう店2階

営業時間 月～金 10:00～20:00(電話受付 ～18:00) 第1・3土 10:00～14:00(電話受付 ～13:00)

🚗 駐車場 無料

教室HP



期間限定
体験料500円
キャンペーン
対象:9/1～10/28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。

NEW 姿勢改善



～身体のお悩みを原因からリセット～
身体の姿勢やアンバランスな骨格を改善し、
お悩みの原因から改善していきます。

日・時 第2・3・4(木) 10:30～11:30

受講料 4,521円(月3回)

体験会 ※要予約

9/17・9/24

講師 大石 めぐみ

ディスコ・ソウルダンス

ストレッチを行い、80年代のディスコサウンドに合わせて簡単なステップを覚えて楽しく踊ります。
80年代のディスコサウンドに合わせて楽しく踊りましょう！



日・時 第1・3(火) 13:00～14:00

受講料 3,960円(月2回)

講師 神 善之

NEW ハワイアンキルト

一針一針想いを込めて、ボーチ・バッグ・タペストリーなどを作って楽しみませんか。実用的な物から壁飾りまで、きっとあなたの宝物になりますよ。



日・時 第1・3(水) 10:00～12:00

受講料 3,850円(月2回)

講師 大井 順子

NEW 彩を楽しむ
フィルムグラスアート

特殊なカラーフィルムとリード鉛線でステンドグラスのような風合いを手軽に楽しめます。デザインの表現と作品の自由度が高いクラフトです。



日・時 第2(水) 13:00～15:00

受講料 2,145円(月1回)

講師 古畑 房美

別

楽しい健康づくり
わくわく太極拳

ゆっくりとした動きで筋力、体幹を強くしていきます。同時に精神的な安定を得ることができます。ワクワク楽しく健康寿命を延ばしましょう！



日・時 [金] 13:30～15:00

受講料 5,324円(月4回)

講師 新保 留美子

ZUMBA

心拍数を上げたり下げたりすることで、脂肪燃焼効果を高めていきます。しっかり動きたい方や、ダイエットしたい方にお勧めです。



日・時 第1・3(水) 13:15～14:00

受講料 3,960円(月2回)

講師 後藤 玲奈

わかりやすい東洋医学
やさしいツボストレッチ

東洋医学とツボを学んで自分の健康管理を自分で手軽にできるようになりますか？運動が苦手な方もお気軽に参加ください！



日・時 第1・3(月) 11:15～12:00

受講料 3,960円(月2回)

講師 ウィルツ 幸子

中高年のための整体体操

中高年の運動不足は老化を早め、筋力などを衰えさせます。整体体操・ストレッチ・筋力アップ運動などで体を整え、心と体を元気にしていきます。



日・時 [木] 14:00～15:30

受講料 5,104円(月4回)

講師 笠羽 光行

別

～睡眠の質を高めましょう～
眠活ヨガ

美容や健康維持に欠かせない睡眠。仕事帰りや1日の終わりに心と身体をリラックスして睡眠の質を高めましょう。



日・時 第1・2・3(水) 18:30～19:30

受講料 4,026円(月3回)

講師 石川 由起子

別

昭和歌謡で健康ダンス

懐かしのグループサウンドやムード歌謡に合わせて、楽しく健康的に踊りましょう！



日・時 第1・3(火) 14:15～15:15

受講料 3,960円(月2回)

講師 神 善之

ジュニア ジュニアダンス(オールジャンル)

流行の音楽に合わせて、いろんなジャンルを素敵に踊ります。
基礎を大切に、音の取り方や体の使い方を解かりやすく丁寧に指導します。



日・時 第1・2・3(木) 17:30～18:30

受講料 4,026円(月3回)

講師 runa

ジュニア はじめてのカリンバ

親指で弾く「カリンバ」にジュニアクラスが登場！
カリンバの弾き方やリズムトレーニング等、音楽の基礎が学べます♪



日・時 ジュニアクラス 第1・3(木) 16:00～16:50

受講料 3,630円(月2回)

講師 カリンバ小僧

別

身近なもので手軽にマジック
楽しい手品教室

子供から大人まで誰でも楽しめる手品講座です。
簡単な手品でも、見せ方が上手ならとても不思議になります。



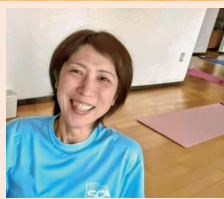
日・時 第1(水) 17:40～19:10

受講料 3,600円(月1回)

講師 奇術師 霧丸

背骨コンディショニング

背骨の歪みからおこる様々な不調を体操で自身の自然治癒力を高め、痛みはガマンせずに体操で症状の緩和を目指しましょう☆



日・時 [水] 14:30～15:30

受講料 5,324円(月4回)

講師 Aoi

別

みんなで楽しく学びましょう
四柱推命学講座

自分自身の宿命を知り、運気の波を乗りこなすための知恵である四柱推命を体系的に学びます。



日・時 第3(土) 13:00～14:30 (初心者クラス)

受講料 2,970円(月1回)

講師 裕周

ステップ21
リズムダンス

リズム運動、リズム遊び、慣れてきたらダンスに挑戦してみよう！
楽しみながら体力、バランス、リズム感を育みます。



日・時 第1・3(水) 16:30～17:15

受講料 2,706円(月2回)

講師 杉澤 尚美

ジュニア K-POPダンス初級

ダンス初めての方大歓迎！
まずはマネすることから始めてみてください！
※振付は講師のオリジナルです。



日・時 第1・2・3(火) 16:50～17:50

受講料 4,026円(月3回)

講師 RIKU

ステップ21
ゆったりリズム体操

音楽に合わせてゆったり体を動かすことでいつまでも元気に動ける体づくり始めましょう！



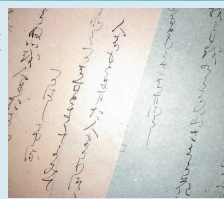
日・時 [金] 13:20～14:20

受講料 5,324円(月4回)

講師 杉澤 尚美

「いろは」から始める仮名の書

小筆の扱いに慣れ、小筆で連綿による仮名文字を書けるようになります。



日・時 第3(土) 13:00～14:30

受講料 1,925円(月1回)

講師 森ひとみ

別

ジュニア 楽しく基礎から踊りまで
ジュニアクラシックバレエ

基礎から踊りまで楽しくレッスンします。
一緒にバレリーナになりませんか？
男の子もOKです。



日・時 エンジェルクラス 第2・3・4(金) 17:00～18:00

受講料 4,026円(月3回)

講師 佐藤 由美子 吉田 亮太

別

ジュニア こども書道

硬筆30分、毛筆60分で正しい文字と筆の扱いを学び、美しい文字造形を学びます。
筆で正しく美しい文字を書きましょう！



日・時 第1(土) 10:30～12:00

受講料 1,650円(月1回)

講師 森ひとみ

別

レディースマージャン

近年、脳トレにも良いと言われてます。
コミュニケーションツールとして楽しくマージャンのレベルアップを目指します。



日・時 午前月2クラス 第2・4(木) 10:30～12:30

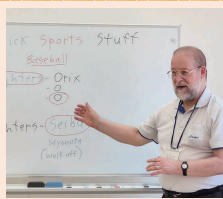
午後月2クラス 第2・4(木) 13:00～15:00

受講料 3,146円(月2回)

講師 新谷 秀隆

楽しく学ぶ、伝わる英語
チャールズ先生と始める英会話

英語でのcommunicationは、文法ではなく気持ちです。心が伝わる英語、楽しく学ぼう！



日・時 第2・4(木) 13:00～14:00

受講料 3,960円(月2回)

講師 Charles McLarty

気軽に楽しく
テーブル茶道

着物なし、正座なし、気軽に楽しく、日常の生活に茶道を取り入れてみませんか。
季節に応じたお点前で日本の文化、茶道を楽しみましょう。



日・時 第1(土) 10:30～12:00

受講料 2,090円(月1回)

講師 中澤 福美

別

ジュニア講座				
講座名		日 時	月 謝	講 師
カワイ英語 (幼児)		[月] 15:30～16:10		
カワイ英語 (小学生・低学年)		[月] 16:10～17:00	6,050円 (年40回)	カワイ 専任講師
カワイ英語 (小学生・高学年)		[月] 17:00～17:50		
カワイピアノ教室 (水曜クラス)		[水] 14:30～20:00 (30分個人レッスン)	8,250円～ (年40回)	
カワイピアノ教室 (木曜クラス)		[木] 13:30～20:00 (30分個人レッスン)		
みんなで楽しく 健康空手		第1・2・3[火] 16:00～16:45	5,313円 (月3回)	青木 和也
K-POPダンス 初級		第1・2・3[火] 16:50～17:50	4,026円 (月3回)	RIKU
GIRLS HIPHOPダンス		第1・2・3[火] 18:00～19:00		
中学生講座 (中1数学)		[火] 17:10～17:55	5,412円 (月4回)	
中学生講座 (中1英語)		[火] 18:00～18:45		
中学生講座 (中3英語・数学)		[水] 18:30～20:00	10,824円 (月4回)	一條 有里
算数 楽しく学ぼう! (小5・小6)		[水] 16:35～17:20		
英語 Level1 楽しく学ぼう! (小1・小2)		[水] 15:45～16:30	3,300円 (月3回)	
英語 Level3 楽しく学ぼう! (小5・小6)		[水] 17:25～18:10		
ステップ21 リズムダンス		第1・3[水] 16:30～17:15	2,706円 (月2回)	杉澤 尚美
ジュニアロボットクラブ		第2・4[水] 16:30～18:00	3,696円 (月2回)	寺下 晴一
初めての プログラミング教室		第2・4[水] 18:10～19:40		
楽しい手品教室		第1[水] 17:40～19:10	3,600円 (月1回)	奇術師 霧丸
どんどん上達する 絵画教室		第1・3[木] 16:30～18:00	3,556円 (月2回)	彼方 アツコ
たくゆうそろばん教室		[木] 15:30～18:00 (60分)	4,400円 (月4回)	たくゆう 専任講師
NEW	ジュニアクラス はじめてのカリンパヽ	第1・3[木] 16:00～16:50	3,630円 (月2回)	カリンバ小僧
ジュニアダンス (オールジャンル)		第1・2・3[木] 17:30～18:30	4,026円 (月3回)	runa
書峰社書道 (幼児かきかた教室 30分コース)			2,860円 (月3～4回)	
書峰社書道 (幼児かきかた教室 60分コース)		[金] 14:00～19:00	4,510円 (月3～4回)	書峰社書道 専任講師
書峰社書道 (小・中学生 90分コース)			6,380円 (月3～4回)	
楽しく描こう こども絵画教室		第1・3[金] 16:30～18:30	3,806円 (月2回)	田仲 茂基

ジュニアクラシックバレエ (エンジェルクラス)	第2・3・4[金] 17:00～18:00	4,026円 (月3回)	佐藤 由美子 吉田亮太
ジュニアクラシックバレエ (フェアリークラス)	第2・3・4[金] 18:10～19:30	4,356円 (月3回)	
こども書道 (月2回クラス)	第1・3[土] 10:30～12:00	3,036円 (月2回)	森 ひとみ
こども書道 (月1回クラス)	第1[土] 10:30～12:00	1,650円 (月1回)	

音楽・うた				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
はじめよう ウクレレ	第1・2・3[月] 10:30～11:30	4,026円 (月3回)	福島 正雄	
季節のうた・懐かしのうた アコーディオンと一緒に うたごえサロン	第4[火] 10:00～11:30	1,375円 (月1回)	石澤 佳子	
カワイニ胡	第2・4[火] 13:00～15:30 (30分個人レッスン)	6,600円 (月2回)		
カワイピアノ教室 (大人・水曜クラス)	[水]年間22回 14:00～20:00 (30分個人レッスン)	6,050円～ (年22回)	カワイ 専任講師	
カワイピアノ教室 (大人・木曜クラス)	[木]年間22回 13:30～20:00 (30分個人レッスン)	6,050円～ (年22回)		
はじめてのカリンパヽ ブループレッスン	第1・3[木] 13:30～14:30	3,960円 (月2回)	カリンバ小僧	

健康・運動				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
わかりやすい東洋医学 やさしいツボストレッチ	第1・3[月] 11:15～12:00	3,960円 (月2回)	ウィルツ 幸子	
カラダを整える やさしいヨガ	[火] 10:00～11:00	5,324円 (月4回)	森本 香織	
みんなで楽しく健康空手	第1・2・3[火] 16:00～16:45	5,313円 (月3回)	青木 和也	
背骨コンディショニング	[水] 14:30～15:30	5,324円 (月4回)	Aoi	
～睡眠の質を高めましょう～ 眠活ヨガ	第1・2・3[水] 18:30～19:30	4,026円 (月3回)	石川 由起子	
ステップ21 健康リズム体操	[水] 10:00～11:00	5,324円 (月4回)	杉澤 尚美	
NEW 姿勢改善	第2・3・4[木] 10:30～11:30	4,521円 (月3回)	大石 めぐみ	
中高年のための 整体体操	[木] 14:00～15:30	5,104円 (月4回)	笠羽 光行	
ステップ21 ゆったりリズム体操	[金] 13:20～14:20	5,324円 (月4回)	杉澤 尚美	
楽しい健康づくり わくわく太極拳	[金] 13:30～15:00	5,324円 (月4回)	新保 留美子	
元気アップ!椅子体操	第1・3[土] 10:00～11:00	2,860円 (月2回)	HIRO	

お問い合わせ・申し込みは

きたごう文化教室

☎011-875-6151

会員特典

大丸藤井セントラル、カナリヤ、アークオアシス
大麻店にて10％OFFの特典がうけられます。

※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。

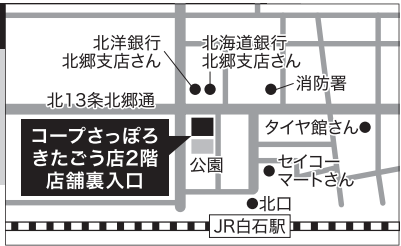
ダンス・舞踊				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
身体のために楽しく やさしいタヒチアンダンス	第1・2・3[火] 11:30～12:30	4,026円 (月3回)	MARI	
K-POPダンス 初級	第1・2・3[火] 16:50～17:50	4,026円 (月3回)	RIKU	
GIRLS HIPHOPダンス	第1・2・3[火] 18:00～19:00			
ディスコ・ソウルダンス	第1・3[火] 13:00～14:00	3,960円 (月2回)	神 善之	
昭和歌謡で健康ダンス	第1・3[火] 14:15～15:15			
ZUMBA	第1・3[水] 13:15～14:00	3,960円 (月2回)	後藤 玲奈	
ハワイの風を感じて 楽しいフラ	第1・2・3[木] 10:30～12:00	4,686円 (月3回)	服部 香	



趣味・教養

講座名	日 時	月 謝	講 師
楽しい手品教室	第1〔水〕 17:40～19:10	3,600円 (月1回)	奇術師 霧丸
初めての プログラミング教室	第2・4〔水〕 18:10～19:40	3,696円 (月2回)	別 寺下 晴一
レディースマージャン 午前 月4クラス	〔木〕 10:30～12:30	5,896円 (月4回)	新谷 秀隆
レディースマージャン 午後 月4クラス	〔木〕 13:00～15:00		
レディースマージャン 午前 月2クラス	第2・4〔木〕 10:30～12:30	3,146円 (月2回)	
レディースマージャン 午後 月2クラス	第2・4〔木〕 13:00～15:00		
たくゆうそろばん教室	〔木〕 15:30～18:00 (60分)	4,400円 (月4回)	
礼法も学べます 田中久美子きもの教室	第1・3〔土〕 13:00～15:00	3,696円 (月2回)	別 田中 久美子
NEW 四柱推命学講座 (初心者クラス)	第3〔土〕 13:00～14:30	2,970円 (月1回)	裕 周

語 学				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
使えるコミュニケーション 英会話レベル1	[火] 11:45～12:45	4,818円 (月3回)	一條 有里	
使えるコミュニケーション 英会話レベル2	[火] 13:00～14:00			
英文法を楽しく学ぼう!	[火] 14:15～15:15	3,916円 (月2回)	別 奇 英花	
ゆっくり楽しく 中国語会話 初級 発展	第1・3[木] 10:00～11:00			
ゆっくり楽しく 中国語会話 初級 基礎	第1・3[木] 11:10～12:10			
チャールズ先生と 始める英会話	第2・4[木] 13:00～14:00	3,960円 (月2回)	Charles McLarty	



絵・絵画				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
つぶやきを葉書にのせて 暮らしの中の絵手紙	第2[月] 10:00～12:00	1,815円 (月1回)	別 山田 真由美	
どんどん上達する 絵画教室	第1・3[木] 16:30～18:00	3,556円 (月2回)		
楽しく上達 はじめての絵画	第1・3[金] 13:30～15:30	3,806円 (月2回)	別 田仲 茂基	

手 芸				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
ステキなボビンレース	第1・3[月] 10:00～12:30	3,806円 (月2回)	別 富澤 千寿	
NEW ハワイアンキルト	第1・3[水] 10:00～12:00	3,850円 (月2回)		
気軽にフリーソーイング (月2回クラス)	第1・3[水] 13:00～15:30	4,378円 (月2回)	小島 ゆかり	
気軽にフリーソーイング (月1回クラス)	第1または第3[水] 13:00～15:30	2,310円 (月1回)		

工 芸				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
ステンドグラス教室	第2・4[水] 10:00～12:00	3,806円 (月2回)	別 奈良 美代子	
NEW 彩を楽しむ フィルムグラスアート	第2[水] 13:00～15:00	2,145円 (月1回)		

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(つてふで)	第1[金] 10:30～12:00	2,475円 (月1回)	別	根本 真弓
書峰社書道 (大人60分コース)	[金] 14:00～15:00 17:30～18:30	4,840円 (月3～4回)		書峰社書道 専任講師
書峰社書道 (高校生・大学生90分コース)	[金] 14:00～19:00	6,600円 (月3～4回)		
大人のペン字	第1[土] 13:00～14:30	1,485円 (月1回)	別	
「いろは」から始める 仮名の書	第3[土] 13:00～14:30	1,925円 (月1回)	別	森 ひとみ

お茶・お花				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
おうちの器をリサイクル! ブリザーブドフラワー	第1[火] 10:00～12:30	1,925円 (月1回)	別 滝口 由佳	
季節を楽しむ フラワーアレンジメント	第4[火] 13:00～15:00	1,925円 (月1回)		
花あそび	第3[金] 10:30～12:00	1,925円 (月1回)	別 高木 ゆうこ	
気軽に楽しく テーブル茶道	第1[土] 10:30～12:00	2,090円 (月1回)		

講師募集中!

ご応募は
ホームページから▶