

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



©トッド

※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 |
ソシア文化教室

札幌市南区川沿5条2丁目3-10
コープさっぽろソシア店3階

011-572-3616

営業時間 月～土 10:00～20:00
電話・フロント受付時間 月・火 10:00～16:30 水・木・金 10:00～16:00 土 10:00～15:30

駐車場無料
教室HP



NEW
身体をリセット
身体改善ヨガ



様々な身体の悩みをすっきりリセット！ヨガを通して自分の身体を知り、不調の原因を一緒に解決しませんか？まずはお気軽にご参加ください！

日 時 第2・3・4(水) 10:30～11:30
受講料 4,191円(月3回)
講師 大石 めぐみ

新講師を迎えて
リニューアル！

グループレッスン
はじめてのカリンバ



カリンバは親指で弾く手軽な楽器♪オルゴールのような音色に癒しが止まらない！初心者さん大歓迎！！

日 時 第2・4(水) 13:00～14:00
受講料 3,960円(月2回)
講師 カリンバ小僧

NEW
楽しいニードルワーク(針仕事)



パンチニードル・刺繍どちらの作品も作れます♪こまかい物が見づらい方も作成可能です。基礎から丁寧にお教えいたします。

日 時 第1・3(金) 13:30～15:30
受講料 4,356円(月2回)
講師 すみー

別

彩を楽しむ
フィルムグラスアート



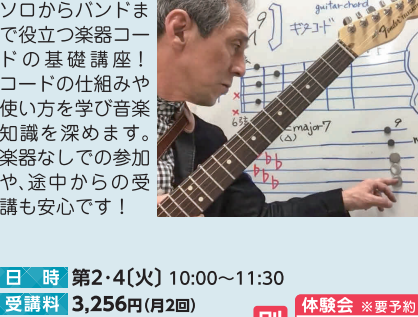
フィルムとリード線を「切る」と「貼る」だけ！手軽に安全にステンドグラスの雰囲気を楽しむことができる新しいクラフトです。

日 時 第2(火・木) 13:30～15:30
第2・4(木) 13:30～15:30
受講料 2,145円(月1回) / 4,180円(月2回)
講師 古畑 房美

火曜 月1クラス
11月スタート

別

NEW
音楽知識を深め楽しく！
楽譜にあるコードって何？初級編



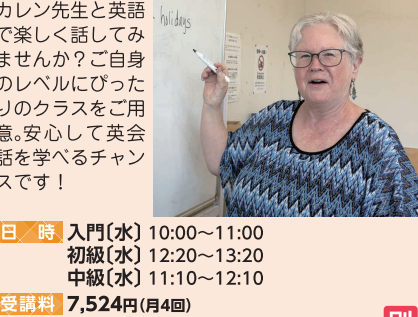
ソロからバンドまで役立つ楽器コードの基礎講座！コードの仕組みや使い方を学び音楽知識を深めます。楽譜なしでの参加や、途中からの受講も安心です！

日 時 第2・4(火) 10:00～11:30
受講料 3,256円(月2回)
講師 大前 一伸

別

体験会 ※要予約
9/29

英語でConnect with Karen!

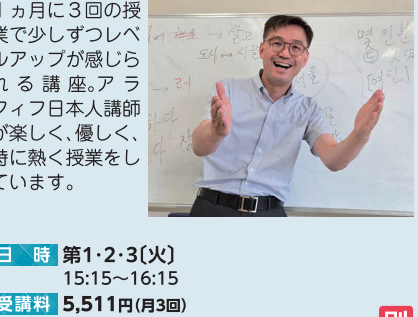


カレン先生と英語で楽しく話してみませんか？ご自身のレベルにぴったりのクラスをご用意。安心して英会話を楽しめるチャンスです！

日 時 入門(水) 10:00～11:00
初級(水) 12:20～13:20
中級(水) 11:10～12:10
受講料 7,524円(月4回)
講師 カレン フィルユン(Karen Viljoen)

別

楽しく学ぶ韓国語



1カ月に3回の授業で少しずつレベルアップが感じられる講座。アラフィフ日本人講師が楽しく、優しく、時に熱く授業をしています。

日 時 第1・2・3(火) 15:15～16:15
受講料 5,511円(月3回)
講師 たかの やすお

別

韓国の針仕事
ボジャギ教室

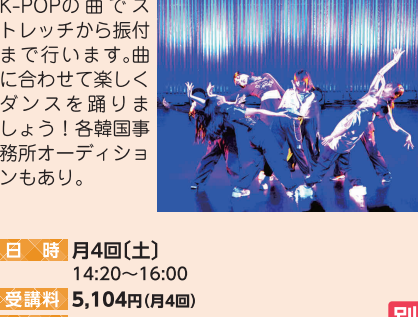


韓国の様々な布をつないで作る韓国のパッチワーク。ステンドグラスのような色合いの韓国伝統手芸を楽しく学んでみませんか？

日 時 初級(火) 13:00～15:00
中級(火) 13:00～15:00
受講料 1,925円(月1回) / 2,475円(月1回)
講師 李 和優

別

ジュニア
KPOP DANCE

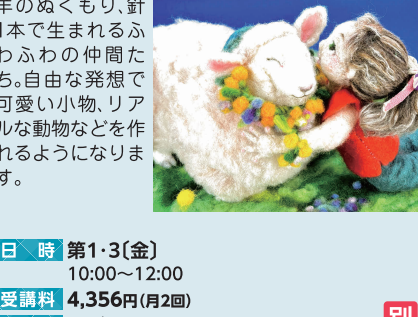


K-POPの曲でストレッチから振付まで行います。曲に合わせて楽しくダンスを踊りましょう！各韓国事務所オーディションもあり。

日 時 月4回(土) 14:20～16:00
受講料 5,104円(月4回)
講師 YU

別

羊毛フェルト



羊のぬくもり、針1本で生まれるふわふわの仲間たち。自由な発想で可愛い小物、リアルな動物などを作れるようになります。

日 時 第1・3(金) 10:00～12:00
受講料 4,356円(月2回)
講師 すぎた まり

別

みんなで楽しく
指でくるる癒しのパステル



パステルを粉にして指で描く指でクルクルと描く優しい色合いと温かみのあるアートです。見ても描いても心ほっこり。

日 時 第3(金) 10:15～11:45
受講料 1,815円(月1回)
講師 熊倉 妃佐恵

別

季節の華アレンジメント

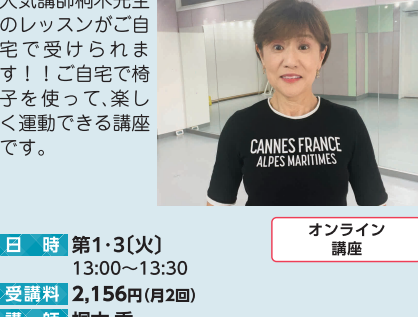


お正月やクリスマス、季節の行事を華やかに飾る華アレンジメントを楽しみませんか？日常がステキに心も華やかになりますよ！

日 時 第4(火) 13:00～14:30
第2・4(火) 10:00～11:30
第2・4(火) 13:00～14:30
受講料 2,420円(月1回) / 2,475円(月1回)
第2・4(火) 4,356円(月2回) 講師 小島 忍

別

椅子から始める頑張りない筋トレ

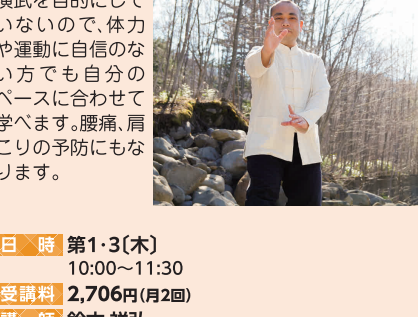


人気講師桐木先生のレッスンをご自宅ですぐに！ご自宅椅子を使って、楽しく運動できる講座です。

日 時 第1・3(火) 13:00～13:30
受講料 2,156円(月2回)
講師 桐木 香

オンライン
講座

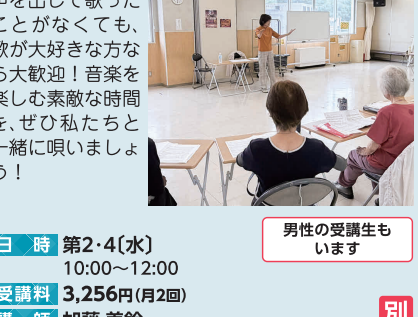
心も体も楽々に
らくらく太極拳



演武を目的にしているのではなく、体力や運動に自信のない方も自分のペースに合わせて学べます。腰痛、肩こりの予防にもなります。

日 時 第1・3(木) 10:00～11:30
受講料 2,706円(月2回)
講師 鈴木 祥弘

太人の合唱部
初めてのコーラス



声を出して歌ったことがなくて、歌が大好きな方なら大歓迎！音楽を楽しむ素敵な時間を、ぜひ私たちと一緒に頂きましょう！

日 時 第2・4(水) 10:00～12:00
受講料 3,256円(月2回)
講師 加藤 美鈴

男性の受講生も
います

別

1日講座
呼吸が変わると不調が消える！
きほんの呼吸



日本人の9割がきちんと呼吸ができていない！呼吸を変えると肩凝り・腰痛・膝痛・頭痛…様々な不調が改善します。

日 時 10/27(火) 12:30～13:30
受講料 1,000円
講師 桐木 香

1日講座
DJタモツとディスコナイト
ハロウィンナイトフィーバー



懐かし的大ヒットナンバーにのせてリズムに合わせて楽しく踊りましょう！お馴染みの音楽に包まれながら、最高に盛り上がる時間を一緒に！

日 時 10/23(金) 17:00～19:00
受講料 2,500円
講師 高島 保

1日講座
作ってみよう
ミニクリスマスツリー



自分でデザインを考えたりアレンジして、世界に一つだけのオリジナルのクリスマスツリーを作ってみませんか？

日 時 12/19(土) 10:30～12:30
受講料 1,000円
講師 戸羽 博史

小学生から
参加OK

1日講座
いざという時、慌てない！元消防士の身近なモノで備える
身近なモノで備える防災・救命実践講座



20年のキャリアを持つ救命士による家族や地域を守る実践的な講座です。救命法・避難生活で困る「災害用トイレ」の凝固実験も実施！

日 時 10/23(金) 13:30～15:30
受講料 2,750円
講師 鈴木 早織

別

1日講座
彩を楽しむフィルムグラスアート
ハートのミニティッシュケース



フィルムとリード線を切って貼るだけのシンプル作業！音符とハートがあしらわれた、かわいいミニティッシュケースと一緒に楽しく作りませんか？

日 時 9/29(火)・10/1(木) 13:30～15:30
受講料 2,750円
講師 古畑 房美

コープ
キッチンスタジオ
ソシア

札幌市南区川沿5条2丁目3-10
コープさっぽろソシア店1階

011-578-5250

営業時間 月～金 10:00～14:00(電話受付～14:00)

教室HP



菜々倶楽部の手しごと講座



北海道産の食材で旬の楽しさをお伝えします。月毎にニシン漬け、柚子胡椒、黒豆みそ、甘藷みそなどを作ります。

日 時 第2(月) 10:30～12:00
受講料 2,750円(月1回) 材料費 1,650円
講師 阿部 由美子

お家で作る
華やかごはん



季節を彩る私のごほうびごはん！ベテラン講師が優しく丁寧に、旬の食材で心も体も満たされる献立を提案します。料理の基本を学び直したい方必見です。

日 時 第3(金) 10:30～13:45
受講料 2,160円(月1回) 材料費 2,200円
講師 坂本 美知枝

ヴィーガンで身体に優しい
ナチュラルスイーツ講座



罪悪感なく楽しめるナチュラルスイーツを作ってみませんか？体に優しい厳選素材を使い、誰でも簡単に美味しく作れるコツを伝授します。

日 時 第2(水) 10:30～12:30
受講料 2,310円(月1回) 材料費 1,540円
講師 松岡 佳織

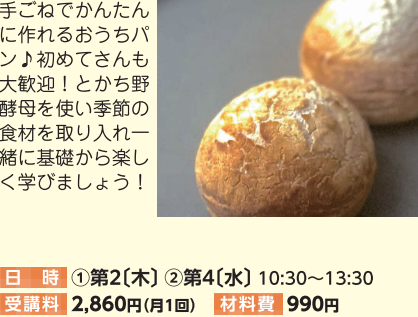
自宅で楽しむ！
本格珈琲の淹れ方講座



珈琲は奥深い飲み物。季節に合わせて毎月異なる珈琲をご紹介します。自宅の珈琲がより美味しくなる淹れ方を個別にお教えします。

日 時 第1(水) 10:00～12:00
受講料 2,750円(月1回) 材料費 1,210円
講師 有吉 登和

みんなで楽しく
とかち野酵母パン教室



手ごねでかんたんにつくれるおうちパン！初めてでも大歓迎！とかち野酵母を使い季節の食材を取り入れ一緒に基礎を上げて学びましょう！

日 時 ①第2(木) ②第4(水) 10:30～13:30
受講料 2,860円(月1回) 材料費 990円
講師 鈴木 寛子

美味しく学ぶ
ナチュラルチーズの会



月毎にテーマに沿ったチーズとアレンジ料理をご紹介します！カット＆盛り付けをし、飲み物と一緒にティスティング！一緒にチーズ沼にはまりましょう！

日 時 第4(木) 10:30～13:00
受講料 2,310円(月1回) 材料費 1,760円
講師 重島 さと子

すぐ作れる健康習慣
麺の力で整うごはん教室



麺を活用してすぐに作れる健康習慣を一緒に始めましょう！塩麴・醤油麴・玉ねぎ麴など「基本の麺」を中心に、気軽に続けられる3～4品の献立をご紹介します。

日 時 第4(月) 11:00～13:00
受講料 2,420円(月1回) 材料費 1,430円
講師 浜谷 ゆか

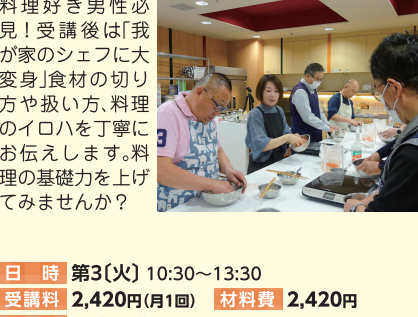
健康長寿食レッスン



健康にいられる体作りを食から始めてみませんか？広報誌Cho-co-to掲載の管理栄養士がやさしい調理で美味しくバランスの取れた献立をご提案！

日 時 第3(木) 11:00～13:00
受講料 1,760円(月1回) 材料費 1,100円
講師 荒木 奈々果

男性限定料理教室中級



料理好き男性必見！受講後は「我が家のシェフに大変身」食材の切り方や扱い方、料理のイロハを丁寧に伝えます。料理の基礎を上げてみませんか？

日 時 第3(火) 10:30～13:30
受講料 2,420円(月1回) 材料費 2,420円
講師 石綿 仁美

可愛くプレゼントしなくなる
大人のお菓子教室



アップルパイやモンブランなど作ってみたいから作るお菓子作りを基礎から丁寧に学べます。プレゼントしたくなる可愛くて美味しいお菓子を一緒に作りましょう。

日 時 第1(月) 11:00～13:30
受講料 2,310円(月1回) 材料費 1,980円
講師 森 小百合

ジュニア
味覚を育てる
放課後キッチン



フライパンや包丁が使えるようになってきたら、自分でお料理を作ってみよう！今日のお料理を自分で作って持ち帰り、家族で食べよう！今夜の食卓の1品に！

日 時 第2(火) 16:40～18:10
受講料 1,980円(月1回) 材料費 990円
講師 高橋 真由美

気軽にそばを打ってみよう
そば打ち教室



気軽にそば打ちにチャレンジしてみませんか！自分で打ったそばは格別です。北海道産の材料で手打ちそばの魅力を味わってください。二�そば作成・持ち帰り

日 時 第4(火) 10:00～13:00
受講料 2,530円(月1回) 材料費 1,000円
講師 小林 香与

1日講座
集まれ！料理好きなこどもたち
週末こどもシェフ



毎月開催！子供だけで料理を作る講座。様々な料理や食に関連した体験ができるメニューを紹介します。10月はフライパンでナポリタンスパゲッティを作ります。

日 時 10/17(土) 10:30～12:00
受講料 1,870円 材料費 1,100円
講師 高橋 真由美

1日講座
大人も親子も！
みんなで楽しいアイシングクッキー



今回のテーマは「カラフル落ち葉」紅葉の秋、色づいた葉をアイシングクッキーで作って楽しみます。しっぺの可愛いリスと一緒に作って秋らしい雰囲気。

日 時 10/24(土) 10:30～12:30
受講料 2,090円 材料費 1,100円
講師 佐藤 玲子

1日講座
料理で旅をしませんか？
暮らしのアトリエ



今回のテーマは「美食大国」ジョージア」シェックルリ・焼きナスと胡桃のペースト他、日本でも人気のジョージア料理を作りましょう。

日 時 10/2(金) 11:00～13:30
受講料 2,530円 材料費 1,980円
講師 上野 愛

1日講座
今年のシュトーレンは手作り！
シュトーレンレッスン



パン作りの応用で簡単に作れるシュトーレンです。自宅のオーブンで作れるコツをお伝えします。クリスマスショッピング、試食付き。

日 時 11/6(金) 11:00～14:30
受講料 2,500円 材料費 2,000円
講師 鈴木 寛子

別がついている講座は別途材料費等がかかります

別がついている講座は別途材料費等がかかります

ソシア文化教室

音楽・うた

講座名	日 時	月 謝	講 師
親子で楽しくリトミック	第2・4〔火〕 11:00～11:45	2,926円 (月2回)	眞崎 有貴

講座名	日 時	月 謝	講 師
カワイピアノ(大人)	〔月〕～〔土〕 年間22回/30分	5,500円～ (年間22回)	専任講師

講座名	日 時	月 謝	講 師
初めてのコーラス	第2・4〔水〕 10:00～12:00	3,256円 (月2回)	加藤 美鈴

講座名	日 時	月 謝	講 師
ハート音楽院 楽しいギター (プライベート)	第1・3・4〔土〕 10:00～17:00 完全予約30分	7,326円 (月3回)	ハート音楽院 専任講師

講座名	日 時	月 謝	講 師
きらきらフルート (プライベート)	第2・4〔火〕 14:00～19:00 完全予約30分	6,556円 (月2回)	竹内 紫

講座名	日 時	月 謝	講 師
おこと・三味線サークル (月2回)	第2・4〔月〕 10:00～17:00	4,906円 (月2回)	遊佐 加津代

講座名	日 時	月 謝	講 師
おこと・三味線サークル (月3回)	第2・3・4〔月〕 10:00～17:00	6,831円 (月3回)	

講座名	日 時	月 謝	講 師
楽しく歌を唄いましょう	第1・3〔水〕 10:15～11:30	3,256円 (月2回)	工藤 若穂

講座名	日 時	月 謝	講 師
リコーダー(ソプラノ) (プライベート/大人)	第2・4〔土〕 16:50～17:20 完全予約30分	3,476円 (月2回)	古川 浩子

講座名	日 時	月 謝	講 師
楽しいウクレレ教室 金曜グループ	第1・3〔金〕 10:00～11:30	3,256円 (月2回)	

講座名	日 時	月 謝	講 師
楽しいウクレレ教室 土曜グループ	第2・4〔土〕 10:00～11:30	3,256円 (月2回)	大箭 一伸

講座名	日 時	月 謝	講 師
楽しいウクレレ教室 (プライベート)	第2・4〔土〕 11:35～15:30 完全予約30分	3,586円 (月2回)	

講座名	日 時	月 謝	講 師
楽譜にあるコードって何? 初級編	第2・4〔火〕 10:00～11:30	3,256円 (月2回)	大箭 一伸

講座名	日 時	月 謝	講 師
季節のうた・懐かしのうた アコーディオンと一緒に うたえサロン	第3〔金〕 13:00～14:30	1,375円 (月1回)	石澤 佳子

講座名	日 時	月 謝	講 師
はじめてのカリンバ グループレッスン	第2・4〔水〕 13:00～14:00	3,960円 (月2回)	カリンバ 小僧

講座名	日 時	月 謝	講 師
アートな似顔絵	第2〔土〕 10:00～12:00	2,475円 (月1回)	竹内 聡子

講座名	日 時	月 謝	講 師
色で遊ぶ 色鉛筆の世界 (小学生～大人)	第1・3〔土〕 10:30～12:30 13:30～15:30	3,806円 (月2回)	戸羽 博史

講座名	日 時	月 謝	講 師
はじめての絵画 (水彩&デッサン)	第1・3〔水〕 10:00～12:00	3,806円 (月2回)	田仲 茂基

講座名	日 時	月 謝	講 師
はじめての絵画 (油絵)	第1・2・3〔水〕 13:00～16:00	5,676円 (月3回)	

講座名	日 時	月 謝	講 師
みんなで楽しく 指でくるくる 癒やしのパステル	第3〔金〕 10:15～11:45	1,815円 (月1回)	熊倉 妃佐恵

講座名	日 時	月 謝	講 師
椅子から始める 頑張らない筋トレ (オンライン)	第1・3〔火〕 13:00～13:30	2,156円 (月2回)	桐木 香

講座名	日 時	月 謝	講 師
ボディビル	第1・3〔火〕 13:00～13:30	2,156円 (月2回)	桐木 香

講座名	日 時	月 謝	講 師
ボディビル	第1・3〔火〕 13:00～13:30	2,156円 (月2回)	桐木 香

講座名	日 時	月 謝	講 師
ボディビル	第1・3〔火〕 13:00～13:30	2,156円 (月2回)	桐木 香

講座名	日 時	月 謝	講 師
ボディビル	第1・3〔火〕 13:00～13:30	2,156円 (月2回)	桐木 香

講座名	日 時	月 謝	講 師
ボディビル	第1・3〔火〕 13:00～13:30	2,156円 (月2回)	桐木 香

講座名	日 時	月 謝	講 師
ボディビル	第1・3〔火〕 13:00～13:30	2,156円 (月2回)	桐木 香

講座名	日 時	月 謝	講 師
ボディビル	第1・3〔火〕 13:00～13:30	2,156円 (月2回)	桐木 香

講座名	日 時	月 謝	講 師
ボディビル	第1・3〔火〕 13:00～13:30	2,156円 (月2回)	桐木 香

講座名	日 時	月 謝	講 師
ボディビル	第1・3〔火〕 13:00～13:30	2,156円 (月2回)	桐木 香

工芸

講座名	日 時	月 謝	講 師
デコパージュ (デコナップ)	第4〔月〕 13:00～15:00	1,595円 (月1回)	

講座名	日 時	月 謝	講 師
季節を彩るトールペイント (月2回クラス)	第2・4〔土〕 13:00～16:00	3,256円 (月2回)	古川 浩子

講座名	日 時	月 謝	講 師
季節を彩るトールペイント (月3回クラス)	第1・2・4〔土〕 13:00～16:00	4,686円 (月3回)	

講座名	日 時	月 謝	講 師
野づるを編む (月2回クラス)	第1・2〔月〕 10:00～12:00	3,256円 (月2回)	坪田 ヤス子

講座名	日 時	月 謝	講 師
野づるを編む (月3回クラス)	第1・2・3〔月〕 10:00～12:00	4,686円 (月3回)	

講座名	日 時	月 謝	講 師
バードカービング (初級)	第2・4〔水〕 10:30～12:30	4,796円 (月2回)	石渡 由美子

講座名	日 時	月 謝	講 師
バードカービング (中級)	第2・4〔水〕 10:30～12:30	5,016円 (月2回)	

講座名	日 時	月 謝	講 師
バードカービング (中級)	第2・4〔水〕 10:30～12:30	5,016円 (月2回)	

講座名	日 時	月 謝	講 師
バードカービング (中級)	第2・4〔水〕 10:30～12:30	5,016円 (月2回)	

講座名	日 時	月 謝	講 師
バードカービング (中級)	第2・4〔水〕 10:30～12:30	5,016円 (月2回)	

講座名	日 時	月 謝	講 師
バードカービング (中級)	第2・4〔水〕 10:30～12:30	5,016円 (月2回)	

講座名	日 時	月 謝	講 師
バードカービング (中級)	第2・4〔水〕 10:30～12:30	5,016円 (月2回)	

講座名	日 時	月 謝	講 師
バードカービング (中級)	第2・4〔水〕 10:30～12:30	5,016円 (月2回)	

講座名	日 時	月 謝	講 師
バードカービング (中級)	第2・4〔水〕 10:30～12:30	5,016円 (月2回)	

講座名	日 時	月 謝	講 師
バードカービング (中級)	第2・4〔水〕 10:30～12:30	5,016円 (月2回)	

講座名	日 時	月 謝	講 師
バードカービング (中級)	第2・4〔水〕 10:30～12:30	5,016円 (月2回)	

講座名	日 時	月 謝	講 師
バードカービング (中級)	第2・4〔水〕 10:30～12:30	5,016円 (月2回)	

講座名	日 時	月 謝	講 師
バードカービング (中級)	第2・4〔水〕 10:30～12:30	5,016円 (月2回)	

講座名	日 時	月 謝	講 師
バードカービング (中級)	第2・4〔水〕 10:30～12:30	5,016円 (月2回)	

講座名	日 時	月 謝	講 師
バードカービング (中級)	第2・4〔水〕 10:30～12:30	5,016円 (月2回)	

講座名	日 時	月 謝	講 師
バードカービング (中級)	第2・4〔水〕 10:30～12:30	5,016円 (月2回)	

講座名	日 時	月 謝	講 師
バードカービング (中級)	第2・4〔水〕 10:30～12:30	5,016円 (月2回)	

講座名	日 時	月 謝	講 師
バードカービング (中級)	第2・4〔水〕 10:30～12:30	5,016円 (月2回)	

講座名	日 時	月 謝	講 師
バードカービング (中級)	第2・4〔水〕 10:30～12:30	5,016円 (月2回)	

講座名	日 時	月 謝	講 師
バードカービング (中級)	第2・4〔水〕 10:30～12:30	5,016円 (月2回)	

講座名	日 時	月 謝	講 師
バードカービング (中級)	第2・4〔水〕 10:30～12:30	5,016円 (月2回)	

講座名	日 時	月 謝	講 師
バードカービング (中級)	第2・4〔水〕 10:30～12:30	5,016円 (月2回)	

講座名	日 時	月 謝	講 師
バードカービング (中級)	第2・4〔水〕 10:30～12:30	5,016円 (月2回)	

講座名	日 時	月 謝	講 師
バードカービング (中級)	第2・4〔水〕 10:30～12:30	5,016円 (月2回)	

講座名	日 時	月 謝	講 師
バードカービング (中級)	第2・4〔水〕 10:30～12:30	5,016円 (月2回)	

講座名	日 時	月 謝	講 師
バードカービング (中級)	第2・4〔水〕 10:30～12:30	5,016円 (月2回)	

講座名	日 時	月 謝	講 師
バードカービング (中級)	第2・4〔水〕 10:30～12:30	5,016円 (月2回)	

健康・運動

講座名	日 時	月 謝	講 師
背骨と股関節の調律 Sintex® Tone & Reborn 「眠れる身体作り」	第1・2・3〔火〕 11:30～12:30	3,806円 (月2回)	桐木 香

講座名	日 時	月 謝	講 師
冷え性改善 「アロマフットセラピー」	第1・3〔火〕 10:15～11:00	3,806円 (月2回)	桐木 香

講座名	日 時	月 謝	講 師
身体をリセット 身体改善ヨガ	第2・3・4〔水〕 10:30～11:30	4,191円 (月3回)	大石 めぐみ

講座名	日 時	月 謝	講 師
痛みに対する動かし方 気功・練功十八法& 導引養生功 大人の健康法	〔金〕 13:30～15:00	5,104円 (月4回)	藤岡 龍峰

講座名	日 時	月 謝	講 師
痛みに対する動かし方 気功・練功十八法& 導引養生功 大人の健康法	〔金〕 13:30～15:00	5,104円 (月4回)	藤岡 龍峰

講座名	日 時	月 謝	講 師
痛みに対する動かし方 気功・練功十八法& 導引養生功 大人の健康法	〔金〕 13:30～15:00	5,104円 (月4回)	藤岡 龍峰

講座名	日 時	月 謝	講 師
痛みに対する動かし方 気功・練功十八法& 導引養生功 大人の健康法	〔金〕 13:30～15:00	5,104円 (月4回)	藤岡 龍峰

講座名	日 時	月 謝	講 師
痛みに対する動かし方 気功・練功十八法& 導引養生功 大人の健康法	〔金〕 13:30～15:00	5,104円 (月4回)	藤岡 龍峰

講座名	日 時	月 謝	講 師
痛みに対する動かし方 気功・練功十八法& 導引養生功 大人の健康法	〔金〕 13:30～15:00	5,104円 (月4回)	藤岡 龍峰

講座名	日 時	月 謝	講 師
痛みに対する動かし方 気功・練功十八法& 導引養生功 大人の健康法	〔金〕 13:30～15:00	5,104円 (月4回)	藤岡 龍峰

講座名	日 時	月 謝	講 師
痛みに対する動かし方 気功・練功十八法& 導引養生功 大人の健康法	〔金〕 13:30～15:00	5,104円 (月4回)	藤岡 龍峰

講座名	日 時	月 謝	講 師
痛みに対する動かし方 気功・練功十八法& 導引養生功 大人の健康法	〔金〕 13:30～15:00	5,104円 (月4回)	藤岡 龍峰

講座名	日 時	月 謝	講 師
痛みに対する動かし方 気功・練功十八法& 導引養生功 大人の健康法	〔金〕 13:30～15:00	5,104円 (月4回)	藤岡 龍峰

講座名	日 時	月 謝	講 師
痛みに対する動かし方 気功・練功十八法& 導引養生功 大人の健康法	〔金〕 13:30～15:00	5,104円 (月4回)	藤岡 龍峰

講座名	日 時	月 謝	講 師
痛みに対する動かし方 気功・練功十八法& 導引養生功 大人の健康法	〔金〕 13:30～15:00	5,104円 (月4回)	藤岡 龍峰

講座名	日 時	月 謝	講 師
痛みに対する動かし方 気功・練功十八法& 導引養生功 大人の健康法	〔金〕 13:30～15:00	5,104円 (月4回)	藤岡 龍峰

講座名	日 時	月 謝	講 師
痛みに対する動かし方 気功・練功十八法& 導引養生功 大人の健康法	〔金〕 13:30～15:00	5,104円 (月4回)	藤岡 龍峰

講座名	日 時	月 謝	講 師
痛みに対する動かし方 気功・練功十八法& 導引養生功 大人の健康法	〔金〕 13:30～15:00	5,104円 (月4回)	藤岡 龍峰

講座名	日 時	月 謝	講 師
痛みに対する動かし方 気功・練功十八法& 導引養生功 大人の健康法	〔金〕 13:30～15:00	5,104円 (月4回)	藤岡 龍峰

講座名	日 時	月 謝	講 師
痛みに対する動かし方 気功・練功十八法& 導引養生功 大人の健康法	〔金〕 13:30～15:00	5,104円 (月4回)	藤岡 龍峰

講座名	日 時	月 謝	講 師
痛みに対する動かし方 気功・練功十八法& 導引養生功 大人の健康法	〔金〕 13:30～15:00	5,104円 (月4回)	藤岡 龍峰

講座名	日 時	月 謝</
-----	-----	-------