

2026
秋・冬

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

COOP
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 |
中央文化教室

札幌市中央区北1条東1丁目
カレスサッポロビル3階

011-222-4639

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: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。

教室HP

NEW

手彫りガラス工芸

ヨーロッパ伝統工芸ガラスリッゼンとハンドグラヴィールで模様を写し彫ります。小スペースで世界にひとつの作品ができます。

日 時 第2・4(木) 10:00~12:00
受講料 4,356円(月2回)
講師 浅沼 優子

体験会 ※要予約
9/10(木) 10:00~

別

NEW

次の主役はあなた?!
サクソフォーンとともに!

楽譜に込められているその曲の本当の感動を表現してみよう! 基本的なトレーニングを続けながら、ご希望曲等を中心に練習します。

日 時 個人レッスン45分 第2・4(火) 15:30~20:25
受講料 9,900円(月2回)
講師 永留 淳也

体験会 ※要予約
9/29(火) 15:30~

別

NEW

はじめてのカリンバブループレッスン

親指で弾くオルゴールのような音色のカリンバ! 手のひらサイズで気軽に始められます。2~3回で1曲弾けるようレッスンします。

日 時 入門クラス 第2・4(金) 14:25~15:25
受講料 3,960円(月2回)
講師 カリンバJIN僧

体験会 ※要予約
9/25(金) 14:25~

別

NEW

「からだ元気に」
マイペース健やか体操

ご自分のペースで無理なく体を動かしましょう。不定愁訴の改善、身体機能の維持や向上を目指し、体も心もすっきりする体操です。

日 時 第1・3(水) 16:30~17:30
受講料 3,520円(月2回)
講師 どもん なおみ

体験会 ※要予約
9/16(水) 16:30~

別

自分の軸を見つけよう
太極(タイチー)ベنگガン入門

木の棒のベングガンを使用し、中国武術の突く、打つ、払う、回す、振る、圧するなどの技を習得することが出来ます。

日 時 月4回(月)/月2回[第2・4月] 15:30~17:00
受講料 7,744円(月4回)/4,356円(月2回)
講師 平野 多鶴子

備前フットネス
ズンバ®・骨盤ケア

ラテン音楽にのり、やさしいステップ、ストレッチを楽しむながら行います。陽気にも身体も温まります。

日 時 (水) 13:15~14:15
受講料 5,324円(月4回)
講師 野田 美香

大人の
テーマパークダンス

元テーマパークダンサーが教える笑顔溢れるダンスクラス! バレエの基礎を取り入れながら、初心者でも楽しく学べます。

日 時 第1・2・3(水) 19:00~20:00
受講料 5,115円(月3回)
講師 Sumire

はじめての方でも大丈夫です!
タップダンス初級

タップダンスのリズム感を重視した基本のステップを、個々のレベルに合わせて指導します。一歩を踏み出してみませんか?

日 時 (月) 12:00~13:00 (水) 18:00~20:00(内1時間)
受講料 5,896円(月4回)
講師 鈴木 静江

足をほくしてスッキリ!!
自分でできる足もみり 健康法

足もみで血行を良くし免疫力強化と身体不調の改善を目指します。リンパセラピー、ストレッチなどのセルフケアの方法が学べます。

日 時 第1・3(火) 10:30~12:00 第2・4(金) 10:30~12:00
受講料 3,806円(月2回)
講師 横内 理香

みんなで楽しく無理せず!
ゆったり楽々ストレッチ

無理のないストレッチを目的に、簡単なダンスを通して身体をほくします。楽しく運動をして汗を流しませんか?

日 時 (金) 12:30~13:30
受講料 5,896円(月4回)
講師 鈴木 静江

中高年の健康づくり

転倒予防、認知症予防を目的にリズム感を養うため音楽に合わせた体操、ダンスを行います。健康寿命を延ばすためのプログラムです。

日 時 第1・2・4(木) 12:30~14:10
受講料 6,435円(月3回)
講師 大野 恵美子

別

心もからだも潤う大人のための踊り
ベリーダンス超入門

年齢問わず始められます。ベリーダンスの基本動作をマスターして、アラブの音楽を楽しみながら心身を潤してみませんか。

日 時 第2・4(月) 12:30~13:30
受講料 5,830円(月2回)
講師 Mysha(マイシャ)

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浴線ガラスやアクリル等に貼って、ステンドグラスの様な風合いを手軽に楽しめるクラフトです。

日 時 第1(火) 13:30~15:30 第1・3(火) 13:30~15:30
受講料 2,970円(月1回)/5,720円(月2回)
講師 古畑 房美

別

3ヶ月
本来の自分を知る
自分を整えるセルフメンタルレッスン

心がヘトヘトで苦しいあなたへ。自らが気づき、自分で自分を整え、自立して歩んでいけるようになるセルフメンタルレッスンです。

日 時 第2・4(土) 10:30~12:00
受講料 5,500円(月2回)
講師 岩松 利里

体験会 ※要予約
9/26(土) 10:30~

別

NEW

気楽にはじめましょう
やさしい大人の水彩画

初心者、経験者を問わず、最初の20分はデッサンを行い、その後は各自好きな絵を描きます。一人一人の個性を伸ばせるよう指導します。

日 時 第2・4(月) 13:00~15:00
受講料 3,806円(月2回)
講師 安齊 雅勝

体験会 ※要予約
9/28(月) 15:00~

別

クラシックからエレキまで対応
ゼロから始める 気ままにギター講座

楽譜が読めなくても、よくよく練習したい曲にも挑戦できるように自分のペースで楽しめるやさしい内容の講座です。まずは体験からどうぞ。

日 時 個人レッスン30分 第1・3・4(月) 15:00~20:00
受講料 8,250円(月3回)
講師 吉田 信生

体験会 ※要予約
9/28(月) 15:00~

別

楽しいつまみ細工

つまみ細工が初めての方でも、楽しく作品を作ることができます。各種の花でアクセサリや器飾り、季節感のある作品を作ります。

日 時 第3(月) 10:30~12:00
受講料 2,970円(月1回)
講師 小路 初枝

別

木彫り教室

木彫りで身近に使える時計、配膳具のお盆、写真立てと一彫一彫、更に仕上げの塗装まで丁寧に指導いたします。

日 時 (火) 13:00~15:00
受講料 5,104円(月4回)
講師 星澤 奈々子

別

新約聖書を原語で読む

新約聖書に触れてみませんか。ギリシア語文法をひとりと学習したい方なら誰でも参加可能です。お気軽に体験からどうぞ。

日 時 第2・4(水) 10:00~11:20
受講料 5,038円(月2回)
講師 戸田 聡

別

五七五に夢とドラマを!
楽しい川柳教室

「十七音に夢とドラマを!」明るく楽しい五七五の世界を体験して見ませんか。川柳と一緒に楽しみましょう。

日 時 第2・4(金) 10:00~12:00
受講料 3,586円(月2回)
講師 佐藤 芳行

はじめてさんでも大丈夫
己書(おのれしょ)

文字のルールや形にとらわれず、味のある字や絵を筆ペンで描きます。ハガキ、色紙、年賀状、季節の絵、感謝の言葉等を描きます。

日 時 第4(木) 10:00~11:30
受講料 2,310円(月1回)
講師 伊田 みゆき

別

健康椅子体操

椅子に座ってできる簡単な体操です。体力が落ちた、医者から運動を勧められた、自分の親に教えたい、そんな方々におすすめです。

日 時 第2・4(土) 10:00~11:00
受講料 3,300円(月2回)
講師 HIRO

体験会 ※要予約
9/12(土) 10:00~

別

岩絵具で四季の色紙を描く

岩絵具にふれたことが無い方にこの絵具の美しい良さを知っていただくための講座で、約3ヵ月で1枚を仕上げます。

日 時 第2・4(土) 14:50~16:20
受講料 3,960円(月2回)
講師 高階 佳代

別

やさしく、楽しく
声楽とVocal・Piano&Vocal

初めての方から経験のある方までレベルに合わせてレッスンで、やさしく楽しく丁寧に音を素直に表現できるよう指導していきます。

日 時 個人レッスン30分 第1・3(金) 10:00~12:00
受講料 5,456円(月2回)
講師 ハート音楽院 専任

体験会 ※要予約
9/18(金) 10:00~

別

日ペンで学ぶ
美しい文字講座

90年の歴史を持つ日ペンの美しい文字の美しさを学びましょう。毎月の課題を練習、提出してレベルアップしていきます。

日 時 第1・3(木) 10:00~11:30
受講料 3,146円(月2回)
講師 田苗 恵

別

油彩 水彩 パステル デッサン
洋画

初めて絵を描く方より一層深く追求したい方も、情感のある絵を描けるよう、互いに刺激しあうことで充実した時間を過ごしましょう。

日 時 第1・2・3(火) 18:00~20:00
受講料 6,303円(月3回)
講師 中田 やよひ

別

草月流いけばな

草月流は構成・変容と段階をふみ、花や花枝をついたお花を楽しめます。心静かに花と向き合うことで感性が豊かになります。

日 時 月4回(火) 17:00~20:00 月2回(火) 17:00~20:00
受講料 4,796円(月4回)/2,706円(月2回)
講師 大橋 和子

別

ジュニア チアエクラシックバレエ

バレエの基礎を身につけて踊る楽しさを知って頂きます。本格的な舞台への挑戦もお手伝いします。

日 時 ベビー(3歳~6歳)(木) 16:00~17:00 ジュニア(小1~中3)(木) 17:15~18:15
受講料 5,544円(月4回)
講師 CHIAKI CLASSIC BALLET CLASS 専任講師

気軽に奏でよう
楽しいお琴(生田流箏曲)

日本の伝統楽器、お琴の美しい音色を楽しみ奏でていきましょう。基本奏法を大切にしながら、ゆっくり丁寧に学んでいきます。

日 時 個人レッスン30分 第2・4(木) 18:30~20:30
受講料 3,696円(月2回)
講師 國澤 秀磨

別

PPバンドクラス

PPバンドカゴは、軽くて丈夫でジムのお風呂や温泉、お出かけ用にもとっても便利。あなたオリジナルのカゴが作れます。

日 時 第2(水) 10:00~12:00
受講料 2,013円(月1回)
講師 阿部 弘子

別

3ヶ月
故人のデータでお困りのかたもどうぞ
スマホで始めるデジタル終活

どこから手をつけたら良いのか分からないなど「デジタル終活」の気になるを分かりやすく解説し解決していきます。

日 時 第1・3(月) 13:00~14:00
受講料 4,906円(月2回)
講師 相原 真人

説明会 ※要予約
9/28(月) 13:00~

別

デジタルの悩まずるきり解決
パソコンスマホクラウドなんでもレッスン

スマホの写真の取込印刷、ネットショッピング、年賀状やカレンダー作成、生成AIなど講座内容は皆さんのライフワークで決めています。

日 時 入門編 第1・3(土) 13:30~14:30
受講料 4,906円(月2回)
講師 相原 真人

1日講座
手作り石鹸講座
バブルアイスクリーム石鹸作り

粘土の様に捏ねて色や香りを付け、親子でオリジナルソープを作ります。これ一つで髪、顔、身体を洗える弱酸性オールインワンソープです。

日 時 11/21(土) 13:00~14:00
受講料 2,200円(教材費込)
講師 舟崎 恵美

1日講座
羊毛フェルトで作る干支飾り
親子ひつじ

2027年の干支(未ひつじ)の飾り物を羊毛フェルトで作ります。可愛い親子ひつじは新年に飾った後も、眺めているだけで癒される作品です。

日 時 12/5(土) 13:00~15:30
受講料 2,300円/教材費700円
講師 すぎた まり

別

1日講座
大人のキラキラアクセサリ
エレガンスブローチ

アクセサリ用粘土に、パールやビジューストーンを埋め込み自分だけの本格的なブローチを作ります。秋冬の装いに華やかな彩りをプラスします。

日 時 10/19(月) 10:40~12:00 11/16(月) 10:40~12:00
受講料 2,200円/教材費2,200円
講師 花田 亜充子

別

えほんよみきかせ隊 認定講座

えほんや発達関係や遣書、発声、表現方法などが学べる全6回の講座。認定後は子育て支援活動のよみきかせ会に参加します。

日 時 10/2 17:30~19:00 10/16・10/30・11/13・11/27 16:00~17:30 いずれも金曜日
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・高橋 貴美・五十嵐 いおり・ひろみ

認定式
12/5(土) 11:00~13:00

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

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 プライベートレッスン	第1・3(水) 16:45～20:45 (個人レッスン30分)	5,456円 (月2回)	カリンバ小僧	
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)	関谷 真奈美	
心身をケアしながら ピアノ伴奏で歌う 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)	豊田 貴子	
ヴォイストレーニング キーワードは「横隔膜」	第1・3(水) 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)	ハート音楽院 専任	
コーラス(女声)	〔土〕 13:30～15:00	6,204円 (月4回)	アントニオ 須田	
レディースカラオケ	〔水〕 13:00～14:30	5,324円 (月4回)	50代から始める ポピュラーピアノ	
	〔水〕 15:00～16:30	5,324円 (月4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) 13:30～19:00 (個人レッスン30分)	5,456円 (月2回)	ハート音楽院 専任	
ハート音楽院 ピアノ&Vocal (月1回ピアノ/月1回Vocal)	第1・3(金) 10:00～12:00 (個人レッスン30分)	5,456円 (月2回)	大前 一伸	
ハート音楽院 声楽とVocal	第1・3(火) 13:30～19:00 (個人レッスン30分)	5,456円 (月2回)	田中 昌江	
生活の中に音楽を♪ 楽しいウクレレ教室 入門	第1・3(金) 13:00～14:30 (個人レッスン)	4,356円 (月2回)	吉田 信生	
	第1・3(金) 14:40～15:45 1回30分	3,696円 (月2回)	園分 友美	
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)	中野 邦昭	
	第2・4(火) 14:45～16:15	4,356円 (月2回)	高常 佳代	
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)	宮本 敬子	
ゼロから始める 気ままにギター講座	第1・3・4(月) 個人レッスン30分	8,250円 (月3回)	中田 やよひ	
マンドリンレッスン (マンドサンブルクラス)	第1・3(水) 13:30～15:00	4,906円 (月2回)	安齋 雅勝	
マンドリンレッスン (入門クラス)	第1・3(水) 15:15～16:00	2,860円 (月2回)	宮本 敬子	
オカリナ 合奏	第2・4(火) 10:30～12:00	4,686円 (月2回)	園分 友美	
オカリナ 応用	第2・4(木) 13:30～15:00	4,686円 (月2回)	園分 友美	
たのしいな♪オカリナ (入門)	第1・3(水) 14:10～15:10	4,576円 (月2回)	園分 友美	
たのしいな♪オカリナ (初級)	第1・3(水) 10:20～11:40	4,576円 (月2回)	園分 友美	
たのしいな♪オカリナ (中級)	第1・3(水) 11:50～12:50	4,796円 (月2回)	園分 友美	
たのしいな♪オカリナ (上級)	第1・3(水) 13:00～14:00	5,126円 (月2回)	園分 友美	
フルート教室	第2・4(月) 13:00～18:00 (個人レッスン30分)	6,006円 (月2回)	園分 友美	
大正琴	第1・2・3(土) 10:00～11:30	5,148円 (月3回)	園分 友美	
詩吟(札幌風会)	第1・3(火) 13:00～15:00	3,036円 (月2回)	園分 友美	
詩吟(桜吟会)	第2・4(月) 12:30～14:00	3,256円 (月2回)	園分 友美	
はじめての篠笛	第2(土) 10:00～11:30	3,025円 (月1回)	園分 友美	
長唄三味線講座I	〔水〕 15:35～16:10	9,460円 (月4回)	園分 友美	
長唄三味線講座II	〔水〕 14:50～15:25	9,460円 (月4回)	園分 友美	
長唄講座	〔水〕 17:05～17:40	9,460円 (月4回)	園分 友美	
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)	園分 友美	
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)	園分 友美	
楽しいハーモニカ 複音ハーモニカ	第2・4(火) 14:30～16:00	4,840円 (月2回)	園分 友美	
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 (グループレッスン)	3,080円 (月2回)	園分 友美	
	第2・4(木) 18:30～20:30 (個人レッスン30分)	3,696円 (月2回)	園分 友美	

はじめてのカリンバ♪ グループレッスン	第2・4(金) 13:15～14:15	3,960円 (月2回)	カリンバ小僧	
はじめてのカリンバ♪ グループレッスン 入門クラス	第2・4(金) 14:25～15:25	3,960円 (月2回)	カリンバ小僧	
次の主役はあなた?! サングフォンとともに	第2・4(火) 15:30～20:25	9,900円 (月2回)	永留 淳也	
懐かしの歌を歌って 楽しく健康に!	第2・4(金) 10:30～11:30	3,300円 (月2回)	豊田 貴子	

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)	相原 真人	
パソコン・スマホ・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)	相原 真人	
	〔水〕 15:10～16:10	7,524円 (月4回)	相原 真人	
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)	相原 真人	
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)	相原 真人	
	〔月〕 14:00～16:30 (木)	5,280円 (月3回)	相原 真人	
女性のための 楽しい 健康マージャン教室	〔月〕 14:00～16:30 (木)	8,250円 (月6回)	相原 真人	
能楽観世流 謡と仕舞の教室	第3(月) 謡 17:00～18:00	3,410円 (月1回)	相原 真人	
	第3(月) 仕舞 18:00～19:00	3,410円 (月1回)	相原 真人	
五七五に 夢とドラマを! 楽しい!川柳教室	第2・4(金) 10:00～12:00	3,586円 (月2回)	相原 真人	
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)	相原 真人	
源氏物語を読む	第1・3(木) 13:00～14:30	3,806円 (月2回)	相原 真人	
枕草子を読む	第3(水) 13:00～14:30	2,530円 (月1回)	相原 真人	
「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)	相原 真人	
紫式部とその文学	奇数月第3(水) 10:30～12:00	2,750円 (隔月1回)	相原 真人	
やさしい俳句教室	第2(木) 13:00～14:30	3,025円 (月1回)	相原 真人	
きもの着せ付け教室	第1・3(木) 10:00～12:00	4,356円 (月2回)	相原 真人	
	第2・4(火) 13:00～15:00	4,356円 (月2回)	相原 真人	
「わかりやすい」と 言われる 文章の書き方	第1・3(土) 13:00～14:30	4,686円 (月2回)	相原 真人	
伝える力・話す力 プレゼンテーションの 基本	第2(木) 18:30～20:00	2,970円 (月1回)	相原 真人	
写真を楽しく Enjoy photo	第1・3(金) 10:30～12:00	3,410円 (月2回)	相原 真人	
銘酒ワインを楽しむ	第2(月) 15:00～16:30	6,633円 (月1回)	相原 真人	
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)	相原 真人	
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)	相原 真人	
志野流香道入門	第1・3(木) 12:15～14:30	4,356円 (月2回)	相原 真人	
志野流香道入門	第1・3(金) 18:15～20:00	4,356円 (月2回)	相原 真人	
	〔木〕 15:20～16:50	9,020円 (月4回)	相原 真人	
朗読教室	〔木〕 17:30～19:00	9,020円 (月4回)	相原 真人	
	〔木〕 19:15～20:45	9,020円 (月4回)	相原 真人	
気持ちを持せて 五感を生かして 読みましょう	第2・4(水) 12:30～14:00	4,642円 (月2回)	相原 真人	
誰でも着られる きもの着付教室 きものいろは(入門)	第2・4(火) 15:30～17:30	4,180円 (月2回)	相原 真人	
	第2・4(火) 18:00～20:00	4,180円 (月2回)	相原 真人	
誰でも着られる きもの着付教室	第2・4(火) 15:30～17:30	4,180円 (月2回)	相原 真人	

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	
よくわかる 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)	田中 隆子	
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)	田中 隆子	
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)	田中 隆子	
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)	田中 隆子	
本来の自分を知る 自分を整える セルフメンタルレッスン	第2・4(土) 10:30～12:00	5,500円 (月2回)	田中 隆子	
表現する面白さを楽しむ 俳優による朗読	第1・3(土) 10:00～12:00	6,050円 (月2回)	田中 隆子	

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)	鈴木 静江	
	〔月〕 12:00～13:00	5,896円 (月4回)	鈴木 静江	
タップダンス 初級	第2・4(土) 17:00～18:00	2,948円 (月2回)	鈴木 静江	
タップダンス 初級・中級	〔水〕 18:00～20:00 (内1時間)	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)	鈴木 静江	
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)	鈴木 静江	
	〔木〕 19:00～20:15	5,896円 (月4回)	鈴木 静江	
	第1・3(木) 14:00～15:15	3,806円 (月2回)	鈴木 静江	
	〔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)	鈴木 静江	
	〔水〕・〔木〕・〔土〕 ※各曜日 講座時間内振替可	3,806円 (月2回)	鈴木 静江	
陽気フィットネス ズンバ®・骨盤ケア	〔水〕 13:15～14:15	5,324円 (月3回)	鈴木 静江	
大人の テーマパークダンス	第1・2・3(水) 18:30～20:00	5,115円 (月3回)	鈴木 静江	
大人から始めるやさしい ジャズファンクダンス	第2・4(火) 10:30～11:30	3,300円 (月2回)	鈴木 静江	
JAZZ HIPHOP 入門	〔月〕 19:30～20:30	6,600円 (月4回)	鈴木 静江	
JAZZ HIPHOP 中級	〔金〕 19:30～21:00	7,700円 (月4回)	鈴木 静江	
K・POP DANCE (gem dance studio)	〔金〕 17:00～18:00	6,600円 (月4回)	鈴木 静江	
K・POP ADVANCE (gem dance studio)	〔水〕 19:30～20:30	6,600円 (月4回)	鈴木 静江	
楽しく踊ろう 刺し舞 櫻井流刺し舞道会	〔月〕 10:30～12:00	5,324円 (月4回)	鈴木 静江	
80'sヒットナンパーで 踊る ソウル&ディスコダンス	第1・3(水) 13:50～15:00	4,950円 (月2回)	鈴木 静江	
昭和歌謡で 健康ダンス	第1・3(水) 12:15～13:15	4,950円 (月2回)	鈴木 静江	
心もからだも潤う 大人のための踊り ベリーダンス超入門	第2・4(月) 12:30～13:30	5,830円 (月2回)	鈴木 静江	

健康・運動				
講座名	日 時	月 謝	講 師	
こころからだを調えよう 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	
	〔月〕 15:30～17:00	7,744円 (月4回)		
心・息・動を調える 健康太極拳	第2・4〔月〕 18:00～19:30	3,916円 (月2回)	横内 理香	
足をほぐしてスッキリ!! 自分でできる 足もみ健康法	第1・3〔火〕 10:30～12:00	3,806円 (月2回)		
	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	
脂肪を燃やす 有酸素運動	〔火〕 11:40～12:40	5,324円 (月4回)		
	〔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	第1・3〔金〕 10:30～11:30	3,586円 (月2回)	杉澤 尚美	
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〔月〕 13:15～14:15	3,586円 (月2回)		
ゆったりピラティス (初級)	〔火〕 12:45～13:45	5,808円 (月4回)	伊藤 はるか	
ピラティス(初中級) (青育コンディショニング舎)	〔火〕 14:00～15:00	5,808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)		
りらっくすヨガ	〔月〕 10:00～11:00	5,324円 (月4回)	小田垣 くに子	
アンチエイジング 初めてのバレエヨガ	〔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)		
カラダが硬くても大丈夫 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	
体幹強化で美姿勢へ やさしい バランスボール教室	第2・4〔土〕 16:30～17:30	3,520円 (月2回)	どもんなおみ	
	第1・3〔水〕 15:00～16:00	3,520円 (月2回)		
「からだ元気に」 マイペース健やか体操	第1・3〔水〕 16:30～17:30	3,520円 (月2回)		
みんなで楽しく 無理せずに ゆったり楽々 ストレッチ	〔金〕 12:30～13:30	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	
転倒防止の やさしい太極拳	第2・4〔木〕 13:20～14:40	3,256円 (月2回)		
初心者さん大歓迎! 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)	高橋 征子	
	〔土〕 11:40～13:00	3,256円 (月2回)		
健康太極拳	〔土〕 10:00～11:20	5,896円 (月4回)		
	〔土〕 11:40～13:00	5,896円 (月4回)	池田 範子	
シアアの 健康プログラム	〔月〕 13:30～14:30	5,764円 (月4回)		
ブルースリー武術 ジークンドー入門 (中学生以上)	第1・3〔土〕 15:30～16:40	4,510円 (月2回)	金子 聡	
フィリピン武術 カリ入門 (中学生以上)	第1・3〔土〕 16:50～18:00			
健康椅子体操	第2・4〔土〕 10:00～11:00	3,300円 (月2回)	HIRO	