

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

受講生募集中



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。※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。別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 |
しんどう文化教室

☎011-788-9340

営業時間 月~金 10:00~18:30
(電話受付~18:00)

札幌市東区伏古11条3丁目1-45 コープさっぽろ新道店2階

🚗 駐車場 無料

教室HP



NEW

身体の中がみ・くせを整える
やさしい骨格矯正

ご自身の体を知ってお悩みの原因を探し一緒に解決していきましょう! 痛みや悩みを改善した方続出です!

日 時 第2・3・4[月] 10:30~11:30

受講料 4,950円(月3回)

体験会 ※要予約
9/28(月)

講 師 大石 めぐみ

NEW

体幹を鍛える
ピラティス

姿勢を整えていつまでも健康で若々しい身体を作りましょう。筋膜リリースを取り入れたエクササイズです。

日 時 第1・3[水] 10:30~11:45

受講料 3,806円(月2回)

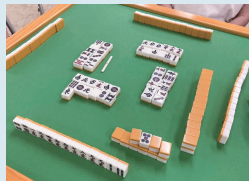
体験会 ※要予約
9/16(水)

講 師 大嶋 智恵子

NEW

はじめての
レディースマージャン

脳トレ・指トレに良し! 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 第1・3[金] 10:00~12:00

受講料 3,146円(月2回)

体験会 ※要予約
9/25(金)

講 師 新谷 秀隆

NEW

はじめてさんでも大丈夫!
からだ整うやさしいバレトン

フィットネス、バレエ、ヨガの3要素を取り入れたエクササイズ。体幹の安定、バランスの向上、柔軟性を高めていきましょう!



日 時 [月]不定期 13:00~14:00

受講料 4,290円(月3回)

講 師 竹内 千晴

NEW

怖くない優しい
はじめてのタロット占い

神秘的なタロットカードで自己の真相・真理を解き明かし人生を切り開いていきましょう。



日 時 しんどう 10/21・11/18・12/16(水) 13:00~14:15

元町 10/9・11/13・12/11(金) 13:00~14:15

受講料 2,200円(月1回)

講 師 大嶋 智恵子

別

NEW

座ってできる! シニア向け健康体操

運動嫌いな方にこそおすすめします! 足腰を鍛え、痛み緩和に役立ちます。椅子に座って筋トレや有酸素運動をします。



日 時 第1・2・3[木] 13:00~14:00

受講料 4,950円(月3回)

講 師 HIRO

体験会 ※要予約
9/17(木)

NEW

親子リズムダンス

シーズンごとにテーマを変えて、運動能力・感性・創造力などを音楽に合わせて楽しみながら身につけていきます



日 時 第2・4 [金] 10:30~11:30

受講料 3,300円(月2回)

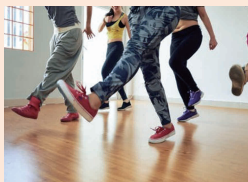
体験会 ※要予約
9/25(金)

講 師 大石 めぐみ

NEW

リフレッシュダンス

レッスン中ずっと曲をかけたまま踊り続けるので滝汗かいてすっきりリフレッシュ! K-POPやTik Tokの流行りの曲に合わせて楽しく踊りましょう!



日 時 第1・3[金] 10:30~11:30

受講料 3,806円(月2回)

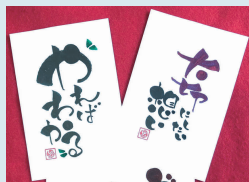
体験会 ※要予約
9/18(金)

講 師 大石 めぐみ

NEW

初めてさんでも大丈夫!
想いを伝える伝筆®

カラー筆ペンでカラフルな色文字に想いを込めてみませんか? 楽しく筆文字を描いてみましょう!



日 時 しんどう 第3[木] 10:30~12:00

元町 第3[木] 13:00~14:30

受講料 2,475円(月1回)

講 師 中澤 友絵

別

書峰社書道

教科書の全ての「読み」「書き」「筆順」を教えます。ペン習字と筆習字の両方を指導します。



日 時 幼児(30分)[金] 14:00~19:00

学童[金] 14:00~19:00

幼児(30分)2,860円(月4回)/学童6,380円(月4回)

講 師 書峰社書道 専任講師

HIP HOP

リズムに合わせてカッコよく踊れるヒップホップダンス! 基礎もしっかり学びながらステップアップできます。



日 時 キッズ [火] 16:30~17:15

ジュニア [火] 17:30~18:30

受講料 キッズ 4,620円(月4回)

ジュニア 5,280円(月4回)

体験会 ※要予約
9/29(火)

講 師 REIRA

NEW

初めての方踊ってみたい方 大歓迎!
Hiphop Dance

音楽に合わせて体を自由に楽しく踊ろう! ここで出会える友達や新たな発見があるかも!



日 時 入門 [水] 17:30~18:30

初級 [水] 18:30~19:30

受講料 6,050円(月4回)

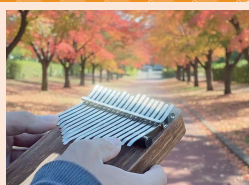
体験会 ※要予約
9/30(水)

講 師 Toshi

NEW

知ってる曲が親指で弾ける♪子どもカリンバ

オルゴールのような音色のカリンバ。体験会ではきらきら星や夕焼け小焼けを演奏予定。講師はテレビに複数出演歴あり。



体験曲「キラキラ星」

日 時 ジュニア 第1・3[木] 18:00~18:50

受講料 3,630円(月2回)

体験会 ※要予約
9/17(木)

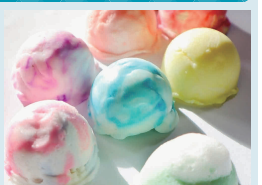
講 師 カリンバ小僧

別

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

粘土のように捏ねて色や香りを付けお子様も楽しくオリジナルソープをお作りいただけます。弱酸性のオールインワンソープを2個作りま



日 時 2027年1月11日[月] 10:30~11:30

受講料 2,200円(月1回)

講 師 舟崎 恵美

| コープさっぽろ |
元町文化教室

☎011-788-5177

営業時間 月~金 10:00~18:30
(電話受付~18:00)

札幌市東区北21条東16丁目2-12 コープさっぽろ元町店2階

🚗 駐車場 3時間無料

教室HP



入会手続きの際はしんどう文化教室までお越し下さい。(体験・見学は事前予約が必要です)

レディースマージャン

脳トレ・指トレに良し! 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 第1・3[月] 13:30~15:30

受講料 3,146円(月2回)

講 師 新谷 秀隆

大人のためのウクレレソロ&合奏入門

弾き語り、ソロ、合奏を楽しみましょう! 明るく軽やかなハーモニーが心を癒してくれます!



日 時 第1・3[水] 18:00~19:00

受講料 3,806円(月2回)

講 師 辻林 圭

大人の絵画教室

楽しく絵を描きましょう。水彩画またはパステル画を描いています。初心者OK! 親切に指導します。



日 時 第2・4[木] 13:00~15:00

受講料 3,806円(月2回)

講 師 安齋 雅勝

子どもバレエ

楽しくレッスンしながら柔軟性、協調性やリズム感、体幹を身に付けどんなダンスにも対応できるよう指導します。



日 時 エンジェルクラス(土)不定期 10:00~10:50

受講料 4,653円(月3回)

講 師 港谷 昌美

