

保存版

2020年 春期 コープさっぽろ文化教室

コープのポイントがたまる!

ホームページから
体験・受講申込可能!

スマホにも対応申込みもできます

受講生募集中!

3時間まで
駐車場無料

入会金なし



元町文化教室 (011)788-5177

または、しんどう文化教室 (011)788-9340

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
受付時間/(月~金)10:00~18:00
各コース体験・見学できます(一部除く) 詳しくはお問合せください(要予約)

※受講料・体験料・教材費等は全て税込金額にて記載しております。

各講座
有料体験
500円(税込)
(一部を除く)



DANCE ダンス・舞踊講座

ZUMBA®

ダンスのステップとフィットネスの動きを融合させたもので、ラテン音楽に合わせて踊ります。あくまでもフィットネスなのでダンスが下手でも大丈夫!

日時 [第2・4水曜日]
10:30~11:30
講師 後藤 玲奈
受講料 2,200円/月2回

●体験日:3/25(水)
●持参品:
運動靴・タオル・飲み物



HEALTH / EXERCISE 健康・運動講座

健康ストレッチヨガ

からだのメンテナンスをはじめませんか?年齢に関係なく、無理せずゆったりとした動きで体幹を整えていきます。

日時 [第2・4金曜日]
10:30~11:30
講師 石岡 千秋 RYT200
受講料 3,300円/月2回

●体験日:3/27(金)
●持参品:タオル・飲み物



ストレッチヨガ&リズム体操

ボール・チューブを利用したエクササイズです。体力の維持・向上や運動不足解消に!

日時 [金曜日]
15:30~17:00
講師 板垣 きくえ
公益財団法人日本体操協会公認
一般体操指導員
受講料 4,950円/月4回

●体験日:3/27(金)
●持参品:運動靴・タオル・飲み物



CRAFT 工芸講座

おうち型のテラリウムを作ろう! ステンドグラス

1日体験講座

カラフルなガラスを組み合わせて、時間をかけて作ります。光の加減で変わる作品の世界を楽しみましょう。

日時 [3/5・19木曜日] 17:00~19:00
講師 奈良 美代子 受講料 550円/1回

●材料費:1500円



HOBBY 趣味

肌トラブルを生みにくくする 自宅ケア講座

自分の肌タイプにあった洗顔方法をはじめ、肌トラブルを生みにくくする自宅ケア方法のアドバイスをいたします。当日は薄くお化粧をしてきてください。

日時 [5/19火曜日] 10:30~11:30
講師 西川 未生子 株式会社リーベ 受講料 1,100円/1回

●お土産付



LANGUAGE 語学講座

韓国語 初級 I

文字から始め、基本的な表現や動詞・形容詞の活用を学んでいきます。継続学習のクラスです。

日時 [第1・3火曜日] 19:15~20:15
講師 高野 康夫 受講料 3,520円/月2回

●体験日:3/17(火)
●教材費:初回テキスト代



MUSICS / SONGS 音楽・うた講座

声を出して表情筋をきたえましょう ヴォイストレーニング

「声筋」を鍛えることによって、声も若返ります。思いっきり発声することによってストレス解消にもなります。

日時 [第2・4金曜日] 13:00~14:30
講師 佐藤 之彦 受講料 4,400円/月2回

●体験日:3/27(金)
●教材費:コピー代



毎 / 週 / 火 / 曜 / 日

MOTOMACHIキッチン

※材料費のかかる講座は、キャンセルは3日前でお願いします。それ以降は材料費がかかることをご了承ください。

ジップロック®で簡単に作ろう 1日講座 手づくり梅干し講座

日時 [6/23火曜日] 10:30~12:30
講師 阿部 由美子
受講料 2,200円/月1回

●材料費:1200円/1kg(1kg追加ごとに1200円)
●持参品:エプロン・手拭用タオル・筆記用具



ジップロック®で簡単に作ろう 1日講座 ニシン漬講座

日時 [7/7火曜日] 10:30~12:00
講師 阿部 由美子
受講料 2,200円/月1回

●材料費:2,200円/1kg
●持参品:エプロン・手拭用タオル・筆記用具・ニシン漬けお持ち帰り用エコバッグ



簡単!おいしい! おうちパン講座

1日講座

5/26 火曜日 「フライパンパン」

●基本のフライパンパン・フライパンであんぱん

6/2 火曜日 「スティックパン」

●ミルクスティックパン・メロンスティックパン

6/16 火曜日 「どでかパン」

●ドデカフォカッチャ・マンゴークリームチーズ

日時 [火曜日] 10:00~13:00
講師 小笠原 敦子
受講料 2,200円/月1回



生地のお土産付

●材料費:1,500円 ●持参品:エプロン・手拭用タオル・筆記用具

※すべての画像はイメージです。