

趣味

講座名	日時	講師	受講料
レディースコース 初心者向け (74歳位まで)	第1・2・3火曜日 14:00~16:00		3,300円 月3回
健康麻雀・ わくわく 実践講座	中級者向け 第1・2・3水曜日 14:00~16:00	こういち先生・ まちこ先生	4,400円 月4回 (全コース共通) 5,280円 月6回 (全コース共通)
初心者向け	第1・2・3金曜日 (74歳位まで) 14:00~16:00		

健康・運動

講座名	日時	講師	受講料
トランポリン DE 引き締め エクササイズ	第2・4火曜日 13:30~14:30 19:45~20:45		3,300円 月2回
	第2・4木曜日 18:30~19:30		
NEW 第2・3・4火曜日 13:30~14:30 19:45~20:45	NAOMI		4,950円 月3回
NEW 第2・4水曜日 10:15~11:15			2,200円 月2回
KAZE ~筋膜体操~	第1・3木曜日 18:30~19:30		
「楽ヨガ」	第1・2・3水曜日 19:00~20:15	寺下 恵理	3,300円 月3回 1,375円 月1回
朝の リフレッシュヨガ	火曜日 10:00~11:15	平尾 真由美	4,950円 月4回
夜の リラックスヨガ	火曜日 19:00~20:15		
気軽にストレッチ	火曜日 10:30~12:00	硯見 よ子	3,300円 月4回
ストレッチ& やさしいピラティス	土曜日 10:30~11:45	泉 れい	3,300円 月4回
ストレッチ& やさしいエアロピクス	土曜日 18:00~19:45		3,300円 月4回
アロマ はじめてヨガ	水曜日 10:00~11:15		4,950円 月4回
椅子に座ったまま できる「椅子ヨガ」	第1・2・3水曜日 13:30~14:30	平尾 真由美	3,795円 月3回
健美操 ~体にやさしい 呼吸スイッチ~	月曜日 19:00~20:15		4,950円 月4回
NEW 肩こり腰痛ヨガ	金曜日 13:30~14:30 ●体験日: 3/27・4/3(金)	小室 桃	4,290円 月3回

講座名	日時	講師	受講料
ルーシーダットン	木曜日 10:30~11:30	加藤 寿子	3,300円 月4回
バレトンBalletone ~健康的に美しくなりたい すべての女性へ~	第1・2・3月曜日 10:30~11:30	美浪 まゆみ	3,300円 月3回 2,200円 月2回
(初級)	木曜日 13:15~14:30	長谷川 花枝	3,300円 月4回 2,750円 月4回 (70歳以上)
健康 太極拳	(中級) 水曜日 13:15~14:30	米倉 禮子	3,300円 月4回 2,750円 月4回 (70歳以上)
(上級)	月曜日 13:15~15:00	山寺 健司	4,400円 月4回 3,850円 月4回 (70歳以上)
~楽しく続ける 健康づくり~ 体力アップ& セルフケア	金曜日 10:30~11:30	加藤 寿子	3,300円 月3回
ゆる元体操指導者 養成講座	木曜日 10:00~12:00	鞆崎 亮太	5,000円 (テキスト代 別途1,000円) 6/4・11・ 18・25 全4回
介護、認知症予防に役立つ ゆる元(ゆるゆる元気) 体操をマスターして自分 とまわりの方々のお役に ち貢献しましょう。	●無料説明会 5/28木曜日 10:00~11:00		

音楽・うた

講座名	日時	講師	受講料
能楽LABO	第1・3水曜日 10:30~12:00	板本 麻見	3,300円 月2回
ピアノ伴奏で歌う 「昭和の名曲」	第2・4木曜日 10:30~12:00	石岡 征子	2,200円 月2回
ヒット曲を 歌おう♪	第1・3火曜日 10:30~12:00 第2・4火曜日 18:15~19:45	新子 明美	2,750円 月2回
大人のための ピアノ教室	月曜日 お問い合わせください (個人レッスン30分)	横島 桂子	6,600円 月3回
ギター教室 「独奏の一步」	第1・3金曜日 18:00~20:30 ●時間はお問い合わせください (個人レッスン30分)	山田 日出男	4,400円 月2回
はじめての~ おひさしぶりの 「大人のピアノ」 趣味講座	第2・4火曜日 10:00~12:30 ●時間はお問い合わせください (個人レッスン45分)	タケダ 楽器講師	4,400円 月2回
琴城流 大正琴 (初級コース)	第1・2・3水曜日 10:00~13:00	左坂 典子	4,620円 月3回

書道・ペン字

講座名	日時	講師	受講料
暮らしの書道	第2・3・4木曜日 15:30~17:00	金山 真紅	4,290円 月3回
ボールペン習字 教室	土曜日 13:00~15:00	華楽	3,850円 月3回
漢字書道教室			

ダンス・舞踊

講座名	日時	講師	受講料
ZUMBA	土曜日 13:30~14:20	Natsuki	1,950円 月2回
はじめての バレエ教室	金曜日 13:15~14:30	板本 麻見	4,400円 月4回
NEW 楽しくいけよう 池坊いけばな教室	第2・4火曜日 14:00~16:00	静光	2,530円 月2回
花塾~池坊~ 木曜日コース	第1・3木曜日 16:15~19:30 (フリータイム制)	三嶋 翠和	2,750円 月2回
花塾~池坊~ 金曜日コース	第2・4金曜日 10:15~12:00		
押し花 (ふしぎな花倶楽部)	第2木曜日 10:00~12:30	森元 幸子	2,200円 月1回

語学

講座名	日時	講師	受講料
~月に1度の~ 大人の英会話	第2水曜日 13:45~14:30	菅原 史子 ラッセル・フォート	1,980円 月1回
はじめての ロシア語	木曜日 18:30~19:30	イリーナ	4,400円 月4回

絵・絵画

講座名	日時	講師	受講料
イラスト・ マンガ教室	第2・4土曜日 13:30~15:30	モモヲトメ	2,750円 月2回
NEW はじめての 水彩画教室	第2・4木曜日 13:00~15:00		3,300円 月2回

実用・料理

講座名	日時	講師	受講料
今日の夕食	第1・3金曜日 10:00~13:30	中西 泰子	2,200円 月2回
旬野菜で ビューティー レシピ	第2火曜日 10:00~12:30	林 菜々子	1,320円 月1回

手芸・工芸

講座名	日時	講師	受講料
ポーセラーツ	第1金曜日 10:00~12:00	Chiseko	2,200円 月1回
CUTE BERRYの あみぐるみ& 手編み小物教室	第2・4月曜日 19:00~20:30	CUTE BERRY	1,650円 月2回

◎3ヶ月分の一括払いで受講料5%OFF。 ◎その他情報も文化教室のホームページでチェックできます!

お問合せ・お申込みは

きたみ春光文化教室 (0157) 69-8511

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表示です

コープさっぽろ文化教室

検索

コープさっぽろ文化教室は組合員のための文化教室です(コープさっぽろの組合員になってご利用ください)

コープのポイントは、1年間(3月26日~翌2月26日引落)の受講料に対し、年1回(3月25日)にポイントが加算されます。※お客様のご都合による欠席の場合、原則、受講料・教材費などの返金は控えていただいております。定員に満たない場合、講座が開講できないこともございます。※表示以外にも教材費がかかる場合があります。スポーツ系の講座で受講中にケガ等の恐れがある講座に参加の方はコープ共済またはスポーツ障害保険に加入されることをお勧めします。※写真の一部はイメージです。※1日講座、定期講座の受講料お支払いは、(株)セディナの口座振替となります。詳しくはフロント、ホームページでご確認ください。

