

保存版

コープさっぽろ文化教室 2021春・夏期

受講生募集中!

東光文化教室 (0166)35-8538

旭川市豊岡1条5丁目324 コープさっぽろ東光店2階
受付時間/ (月~金)10:00~19:00 (土)10:00~16:00 (日)休業


各講座
有料体験
500円(税込)
(一部を除く)

駐車場無料

各コース体験・見学できます(一部除く・要予約) 詳しくはお問合せください ※受講料・体験料・教材費等は全て税込表示です

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



コープさっぽろ東光文化教室 検索

オンライン講座 始めました



詳しくはこちら



コープの
ポイントが
たまる!
入会金
なし

新講座・おすすめ講座のご案内

オンラインレッスン特集!

お申込みは
ホームページから!

浴衣【着せ方・着方】講座 New 7月8月計4回コース

娘さんに浴衣を着せてみませんか?帯結び+へこ帯=おしゃれ度UP!!ご自分の着方もOK!

日時 第2・4(土) 10:15~12:15

講師 鷺塚 まゆみ 他
桐華流(着付けと作法)
北海道さみの協会

受講料 3,000円/月2回

●持参品/浴衣・半幅帯・腰紐3本・タオル2~3枚・帯板・あれば伊達締め・三重ゴムひも



アルファベットクラブ ジュニア講座 (小学生対象)


読む、書く、話すの基本となるステップを個々に応じて進めていきます。話せる英語を目指しましょう。

日時 (木) 16:30~17:30

講師 煙山 泰也
KLOS英語塾長

受講料 3,850円/月3~4回

●持参品/13行英語ノート・筆記用具



こども硬筆 ジュニア講座

姿勢を正し、きれいな文字が書けるように楽しく基礎から学びましょう。毎回名前の練習をします。基礎編(ひらがな、カタカナ、漢字)終了後、月刊誌学年習字を使って読書課題の練習。毎年全国展に出品。

日時 (金) 15:30~17:15

講師 井上 径泉
日本ペン習字研究会師範・理事・審査員

受講料 3,300円/月4回

●教材費/基礎練習終了後、本代625円
●持参品/10マスノート・Bか2Bの鉛筆



セルフ・ヒーリング・ヨガ スタジオレッスンでも自宅からでも受講できます

身体、呼吸、心や感情を客観視しながら行うヨーガは、乱れた自律神経を正常に戻す効果が期待できます。

日時 (木) 19:00~20:00

受講料 4,400円/月4回

●体験料/スタジオレッスンのみ 500円
●持参品/ヨガマット(あれば)・飲料水

講師 たかの あきこ 高野 昌子 認定ヨーガ療法士



椅子・ヨーガ スタジオレッスンでも自宅からでも受講できます

ポーズをイメージしがちですが、本来のヨーガの目的に柔軟性や年齢などは関係ありません。椅子さえあればどこでもできるヨーガですので、ご自宅でも継続しやすい内容となっております。動きやすい服装でご参加下さい。

日時 第1・3(金) 13:15~14:15

受講料 2,860円/月2回

●持参品/飲料水



ZUMBA® スタジオレッスンでも自宅からでも受講できます

ラテン系の音楽に合わせて踊るダンスフィットネスです。

日時 (金) 19:45~20:30

講師 ecco JWIインストラクター

受講料 2,200円/月2回コース
4,400円/月4回コース

●持参品/飲み物 ※動きやすい服装でおこないます。



顔ヨガで楽しく若返る講座 New


ほうれい線・しわ・たるみを改善する1ポーズ10秒の顔ヨガは若返りの最強エクササイズです。笑顔や写真うつりも良くなります。

日時 第2・4(木) 10:00~10:45
11:00~11:45

講師 なかの よしこ

受講料 3,300円/月2回

●持参品/手鏡・筆記用具



コリほぐし セラピーボール New

ボール(小さいゴム製のボール)を使い、コリをほぐし全身をすっきり軽くします。

日時 第1・3(土) 13:30~14:30

講師 笹渕 由香
ヨガ・フィットネス認定インストラクター

受講料 2,035円/月2回

●体験料/500円 ※ボールは貸し出し致します。



布でうごく女神のヨガ New

女神の舞のように動いていきます。優雅に見えて肩・腰・腕・腕、普段使わない筋肉も刺激されます。

日時 第2・4(金) 10:30~11:30

講師 Take
全米ヨガアライアンス200時間修了・
ヨガチャラントストラクター
養成講座200時間修了

受講料 2,200円/月2回

●持参品/バスタオル(ヨガマットあれば)・飲み物・汗拭きタオル
●体験料/500円



やさしいヨガ


シンプルなヨガのポーズを行っていくクラスです。初心者の方や運動が苦手な方も呼吸に合わせてゆったり動いていきます。

日時 (月) 13:30~14:15

講師 オク/studio one aura 所属講師

受講料 4,800円/月4回

●用意しておくもの/ヨガマット ※動きやすい服装でおこないます。



安眠ヨガ

リラックス効果を高めるヨガのポーズを呼吸に合わせてその日の疲れをリセットしていきましょう!

日時 (月) 19:00~19:45

講師 オク/studio one aura 所属講師

受講料 4,800円/月4回

●用意しておくもの/ヨガマット ※動きやすい服装でおこないます。



楽しみながらレッスン~癒しの時間~

バレエで背筋ピン! ~バレエでエクササイズ~ New


美しい姿勢とプロポーション、そしてしなやかで強い筋肉作りを目指します。健康・脳トレの為にそれぞれの目標を持って楽しく気持ちよい汗でリフレッシュします。年齢は問いません。

日時 (火) 18:40~20:00

講師 菅野 有希
ユキモダン・ジャズバレエスタジオ

受講料 4,180円/月3~4回

●持参品/あればバレエシューズ ※レオタードまたは動きやすい服装



さとう式リンパケア New 簡単体操と呼吸でスタイルアップ!体らくらく編 7~9月

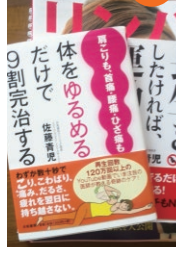
筋肉を緩める簡単体操で免疫カアップ!セルフケアを覚えて健やかに過ごしましょう。

日時 第2(水) 8月のみ 第4(水) 10:00~11:30

講師 竹田 久美子
さとう式リンパケアインストラクター

受講料 2,200円/月1回

●持参品/バスタオル



~40代50代を楽しく生きる~ アラエフ世代の暮らし快適お片づけ術 New

ライフスタイルの変化が大きい《アラエフ世代》(アラフォー・アラフィフ)子育て終了、実家問題など、お悩みもこの世代ならではの、これからの毎日を楽しく・快適に暮らすために「お片づけ」を暮らしの中に取り入れてみませんか?

日時 第3(水) 10:30~11:30

講師 佐々木 亜弥
整理収納アドバイザー

受講料 1,100円/月1回

●教材費/資料代 250円

6月/毎月貯まる・積みあがる書類からの解放
7月/時短効果抜群のキッチン収納
8月/実家の片づけと自分自身の生前整理(1回のみ受講可)



ルルベちゃん® ワークショップ New


身長15cm兵庫生まれ、その可愛らしさで全国的に大人気!!針と糸も使わず簡単にお好みのお洋服であなただけのお気に入りを作ってみませんか?

日時 第1(金) 13:00~15:00

講師 竹田 久美子 ルルベちゃん® 認定講師

受講料 6・8月 1,650円/月1回
7・9月 2,200円/月1回

●教材費/6・8月ワンピース 2,200円
7・9月ツーピース 3,300円 ※1か月のみの受講も可



ノーブルローズデコ 3か月コース New

peローズというバラの花をグルーガンでつけて仕上げます。色々なモノをデコレーションして楽しんでみませんか?資格取得コースもあります。

日時 第2(月) 10:30~12:30

講師 下田 優子
日本アイシングクレイ協会・
ノーブルローズデコ講師

受講料 4,950円/月1回(3ヵ月分)

●教材費/別途 ●体験料/500円
●持参品/グルーガン



マミフラワー 定員10名

毎日の暮らしを自分の感性を生かした花で楽しませんか?講師を目指す資格取得コースもあります。自分に合ったコースでレッスンしましょう!

日時 第2(木) 10:30~12:00

講師 澤沼 雅子
マミフラワーデザインスクール専属講師

受講料 1,540円/月1回

●材料費/花材代 1回1,000円~ ●持参品/はさみ、筆記用具
●体験ご希望の方は、希望日の3日前までにお申込みください。
※お花代は1,000円~になります。※当日のキャンセルは不可。
※両日中にお花を取りに来ていただきます。

