

健康運動講座

講座名	日時	講師	受講料
セルフ・ヒーリング・ヨーガ	(木) 19:00～20:00		4,400円/ 月4回
ヨーガ・セラピー	第2・4(金) 13:30～14:30	高野 昌子 (たかのあきこ) 認定ヨーガ療法士	4,070円/ 月2回
椅子・ヨーガ	第1・3(金) 13:15～14:15		2,860円/ 月2回
ホームヨーガ ～いつまでも若く健康でありたい人のために～ ※男女年齢問わずシニア大歓迎	(月) 10:30～12:00	中沢 栄子 日本ヨーガ学会教授	4,070円/ 月4回
やさしいエアロ& ストレッチ	(金) 10:30～11:45	齋藤 良子 健康運動実践指導者・ 介護予防運動トレーナー・ スパインストラクター	4,180円/ 月4回
ゆる☆スロ健康体操	(月) 13:30～14:30	松本 匠叶	3,850円/ 月4回
楽々Body健康体操	(木) 13:30～14:30		
「深い呼吸で禅の動き」 気功太極拳	(火) 10:00～11:30	金野 容子 日本健康太極拳協会 福名時八段鑑太極拳師範	3,850円/ 月4回
健康太極拳	(木) 10:00～11:30	三橋 瑞江 日本太極拳協会 準師範	3,960円/ 月4回
ZUMBA®	(金) 19:45～20:30	eCCO JWIインストラクター からだワーカー。	2,200円/ 月2回 4,400円/ 月4回
からだバー®	第2・4(金) 18:45～19:30		2,200円/ 月2回
ダイエット・ヨガ	(土) 10:00～11:00		2,200円/ 月2回 4,400円/ 月4回
延長クラス (土) 10:00～12:10 (ダイエット・ヨガと dessertヨガ+を セットで受けられます)	Take 全米ヨガアライアンス 200時間修了・ ヨガシヤラ インストラクター 養成講座 200時間修了	2,750円/ 月2回延長 5,500円/ 月4回延長	
dessertヨガ+	(土) 11:10～12:10		2,200円/ 月2回 4,400円/ 月4回
～マイナス10歳の健康を手に入れる～ 背骨コンディショニング 体操	(火) 13:00～14:00	田中 雅美 背骨コンディショニング 協会 パーソナルトレーナー	2,200円/ 月2回 4,180円/ 月4回

ダンス・舞踊講座

講座名	日時	講師	受講料
～懐かしさに心も踊る～ DISCOワールド	第1・3(木) 14:00～14:45	eCCO JWIインストラクター	1,870円/ 月2回
ヒップホップダンス (ジュニア～大人まで)	(水) 19:00～20:00	宮崎 善行 トラックストリートダンス スタジオ宮崎 インストラクター代表	4,400円/ 月4回
初めての マンボ・ジリバ・ルンバ	(水) 10:30～12:00	中野 和美	4,180円/ 月4回

講座名	日時	講師	受講料
ハワイアンダンス	(月) 19:15～20:30	吉澤 純子 レイ・アロハフラ スタジオ インストラクター	5,500円/ 月4回

ハワイアンダンス (ゆったりコース)	第1・2・3(水) 13:00～14:15	福田 朝子 レイ・アロハフラ スタジオ インストラクター	4,400円/ 月3回
-----------------------	--------------------------	---------------------------------------	----------------

実用講座

講座名	日時	講師	受講料
楽しく使ってみよう! スマホ&タブレット 講座(初心者向け)	(土) 13:00～14:00		1,650円/ 1回分
	(土) 14:00～15:00	森竹 翼	※個人レッスン (完全予約制)
ビギナーズ パソコン教室 ワードコース・エクセルコース	(土) 10:00～11:00		1,650円/ 1回分
	(土) 11:30～12:30		

心とからだの若さを 保つための アロマセラピー	第2(火) 10:30～12:00	中村 知子 アロマセラピー協会 インストラクター	1,650円/ 月1回
	第2(火) 19:00～20:30		

趣味講座

講座名	日時	講師	受講料
囲碁教室	(火) 13:00～15:30	渡辺 恭也 日本棋院A級普及指導員 松山 俊実	3,850円/ 月4回
楽しい 作詞・作曲教室	第4(火) 13:00～15:00	中沢 広志 第1・3・5回古賀政男記念 音楽大賞 入賞 (作詞・作曲) 第2回古賀政男記念 音楽大賞 奨励賞 (作詞・作曲)	3,300円/ 月1回

手芸講座

講座名	日時	講師	受講料
桐華流着付	第2・4(土) 10:15～12:15	鷲塚 まゆみ (本科) 他 数名 桐華流 日本きもの指導者協会 本部指導員	3,058円/月2回 (師範科) 4,070円/月2回

装道 きもの教室	第1・3(火) 18:30～20:00	坂田 紗登美 装道礼法きもの学院講師・ 全日本マナー検定協会講師	3,300円/ 月2回
----------	------------------------	--	----------------

パッチワーク 布・華・美	第2・4(金) 10:15～12:15	鈴木 美代子 JQA日本キルトース 協会会員・ 生涯学習 1級インストラクター	2,750円/ 月2回
-----------------	------------------------	---	----------------

手編み教室	(月) 10:15～12:15	長谷川 静枝	2,200円/ 月3回
-------	--------------------	--------	----------------

“むうむう”のかぎ針・棒針・ タティングレース講座	第1・3(水) 10:00～12:00	武田 朝子 日本ヴォーグ社 かぎ針講師・ あみぐるみ作家	2,640円/ 月2回
------------------------------	------------------------	---------------------------------------	----------------

洋裁(ドレメ式)& 着物リフォーム (学生～大人まで)	第1・2・4(水) 13:00～15:00		4,950円/ 月3回
	第1・2・4(土) 10:00～12:00	武田 礼子 服飾講師1級	

音楽・うた講座

講座名	日時	講師	受講料
楽しいカラオケ	第1・2・3(火) 13:00～15:00	中沢 広志	3,960円/ 月3回
はじめてのウクレレ	第1・3(月) 13:30～15:30	皆川 豊	1,870円/ 月2回
やさしいギター	(月) 18:30～20:30	斉藤 治道	4,400円/ 月4回
大正琴(上級～師範)	第1・2・3(木) 13:00～15:00	小玉 節子	3,850円/ 月3回

カワイピアノ(大人) 【30分個人レッスン】	(月)13:30～20:00 (水)13:30～20:00 (金)14:00～19:00 (土)13:00～14:30	カワイ 音楽教室 専属講師	4,950円～/ 月2回(年22回) 7,700円～/ 月3～4回(年40回)
カワイピアノ(子ども) 【30分個人レッスン】	レベルごとに550円アップ 時間についてはお問合せ ください。		7,150円～/ 月3～4回(年40回)

書道・ペン字講座

講座名	日時	講師	受講料
実用書道 暮らしの書	(水) 10:15～12:15	川岸 優芳 旭芳書道教室主宰・ 全日本書芸文化院 常任理事	3,850円/ 月4回
書を楽しむ ～書道教室～	(火) 10:15～12:15		4,180円/ 月4回
ボールペンと筆ペン	第1・3・4(木) 10:15～12:15	酒井 麗水 日本ペン習字研究会 師範・理事 文部省認定 ペン習字検定1級	3,630円/ 月3回

語学講座

講座名	日時	講師	受講料
～フライデーナイトを楽しい英会話で～ 日常英会話	(金) 19:00～20:30	煙山 泰也 KLOS英語塾長	3,850円/ 月3～4回

工芸講座

講座名	日時	講師	受講料
グラスアート	第4(月) 10:30～12:30	下田 優子 日本ヴォーグ社・ シルエットアート講師・ グラスアート協会講師・ クレイチュール講師	1,650円/ 月1回
～クレイワールドを楽しもう1～ クレイチュール	第3(月) 10:30～12:30		
かわいい タイルクラフト	第3(木) 10:30～12:30	酒本 真智子 日本グラスアート協会 タイルクラフト講師	1,650円/ 月1回
押し花・UVレジン Jewel	第1・3(月) 10:30～12:30	清野 知美 ふしぎな花倶楽部 インストラクター・ 日本ヴォーグ社 クラフト講師	2,200円/ 月1回 4,400円/ 月2回
ヘリテージDECO	第1(月) 10:30～12:30	ヘリテージDECO ティプロマ	2,200円/ 月1回

お茶・お花講座

講座名	日時	講師	受講料
ブリザード フラワー	第2(木) 10:30～12:00	澤沼 雅子 マリアナーデザインスクール 専属講師	1,540円/ 月1回

絵・絵画講座

講座名	日時	講師	受講料
どこでも気軽に描ける 水彩画教室(5歳～大人まで)	第2・4(土) 13:00～14:15	津田 稔夫 スケッチ・ドゥー代表 旭川デザイン協議会会員	2,244円/ 月2回
楽しい絵手紙	第1・3・4(金) 13:00～15:00	千葉 和子	3,630円/ 月3回
パステル☆ こころ和むアート	第3(木) 10:15～11:30	杉山 陽子 和みパステル アート協会	1,300円/ 月1回

ジュニア講座

講座名	日時	講師	受講料
ジュニア バレエ	(月) 16:00～17:00 16:30～17:30	工藤 彰子 ユキモタン& ジャズバレエ スタジオ	4,400円/ 月3～4回
	(月)延長クラス 16:00～17:20 16:30～17:50		6,050円/ 月3～4回

キッズヒップホップダンス (年少～)	(木) 16:45～17:45	宮崎 善行 トラックストリートダンス スタジオ専属 インストラクター代表	4,400円/ 月4回
-----------------------	--------------------	---	----------------

空手道 (小1～大人まで 男女を問わず入会可)	(土) 15:00～16:30	市原 一男 世界松濤館 空手道連盟 認定指導員	4,180円/ 月4回
-------------------------------	--------------------	----------------------------------	----------------

熊谷そろばん教室	(月) 18:00～19:00		3,850円/ 月4回
	(金) 18:00～19:00	熊谷 哲郎 熊谷そろばん 教室塾長	
	(月)(金) 18:00～19:00		5,500円/ 月8回

子ども書道	(火) 15:15～18:00 (入室は17:00までに お願ひします)	川岸 優芳 旭芳書道教室主宰・ 全日本書芸文化院 常任理事	3,300円/ 月4回
-------	---	--	----------------

オール イングリッシュの METS 英会話 キッズクラス	3歳からの 幼児	(火) 15:00～15:50	
	小1・小2	(火) 16:00～16:55	METS 専任講師
	小3・小4	(火) 17:00～17:55	
	小5・小6	(火) 18:00～18:55	

年中・年長	(火) 15:05～16:05		
幼児体育・ 児童体育	児童A (小1・小2)	(火) 16:10～17:10	フジイ スポーツクラブ インストラクター
	児童B (小3～小6)	(火) 17:15～18:15	4,730円/ 月3～4回 (年40回)

皆様に安心して受講いただくためのコープさっぽろ文化教室の取り組み

下記は取り組みの一例です。ご理解とご協力をお願いいたします。



マスクの着用

手指の消毒

教室の換気

密を避ける

詳しくは
こちらから
ご確認
ください



◎その他情報も東光文化教室のホームページでチェックできます!

※受講料・体験料・教材費等は全て税込表示です

お問合せ・お申込みは **東光文化教室 (0166) 35-8538**

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

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させていただきます。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、SMBCファイナンスサービス株式会社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。

