

夏期受講生募集



文化教室でも
コープさっぽろの
ポイントが毎月貯まる。
使える! 詳しくは裏面へ→

入会無料

500円または
無料で体験できる!
(要予約・一部除く)

※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。
※各講座は定員になり次第締切とさせていただきます。
(申込状況により中止となる場合があります。)
※受講料は全て税込表示です。

コープさっぽろ **きたみ春光文化教室** ☎ 0157-69-8511

北見市春光町1丁目 コープさっぽろきたみ春光店2階

営業時間 月・火・水・土 10:00~17:00
木・金 10:00~18:00

駐車場
無料



夏のオスス×講座

75歳からの健康体操～無理せずがんばる～

NEW

体力を現状維持し、体も心も元気に社会との接点を持ち続けましょう。
イスに座り、ゆっくりと無理のない範囲で動いていきましょう。
どちらかが75歳以上の親と子、またはご夫婦での参加歓迎です。

▶会場は
1階 トドックステーション

日時 第1・2・3(火)
13:30~14:30

講師 硯見 よ子

月謝 1人
2,000円/月3回
親子または夫婦1組
3,500円/月3回



●持参品/汗拭きタオル、水分

体験日
7/11(火)・18(火)

ピアノ伴奏で歌う 「昭和の名曲」

オスス

簡単な発声練習～童謡、
季節の抒情歌、なつか
しの歌謡曲、時には今どきの流行歌もとり入れ、リク
エスト曲を時間いっぱいどどん歌っていきます。



日時 第2・4(木) 10:30~12:00

講師 石岡 征子

月謝 2,530円/月2回

●教材費/初回3,000円程度(教本代)

体験日
7/13(木)・27(木)

脳と体の リフレッシュ体操

オスス

人生100歳の時代!いつ
までも自分の足で歩き毎
日好きなことをして、自分
らしく過ごすための脳トレ・筋トレ等色々行います。



講師 美浪 まゆみ

日時 第2・4(火) 11:00~12:00

月謝 2,860円/月2回

●持参品/汗拭きタオル、水分

体験日
7/11(火)・25(火)

はじめての チアダンス

ジュニア

体験日
7/17(月・祝)・8/7(月)

チアダンスの初心者
向けのクラスで
す。アームモーシ
ョンや振り付けを丁寧
に楽しく踊りま
す。ダンス未経験
の方に始めやすい
クラスです。



日時 第1・2・3(月) 17:00~18:00

講師 Mai

月謝 5,500円/月3回

●教材費/初回のみ 5,500円(ポンポン、シューズ代)
●持参品/シューズ、水分、汗拭きタオル
●対象年齢/4歳~高校生

トランポリン エクササイズ

オスス

トランポリンエクササイズ
は室内でできる有酸素運動です。1.脂肪燃焼 2.姿勢改善 3.ストレス解消、新陳代謝も高まり美肌効果も期待できます。



日時 (火) 13:30~14:30

講師 SHIVA 柴田 直美

月謝 6,688円/月4回

●持参品/水分、汗拭きタオル、ヨガマット

体験日
7/11(火)・18(火)・25(火)

はじめてのK-POP DANCE

人気



体験日
7/19(水)・8/2(水)

K-POPダンスの初心者クラス
です。初めての方でも丁寧に振
り付けを行います。
K-POPが好きな人はぜひ来
てください。

日時 第1・2・3(水)
17:00~18:00

講師 Mai

月謝 5,500円/月3回

●持参品/
シューズ、水分、汗拭きタオル
●対象年齢/年長~大人

ジュニア絵画教室

オスス

体験日
7/27(木)・8/10(木)

水彩でフルーツや
花を描いていま
す。季節のイベン
トに合わせて工作
やデザイン画に挑
戦したり、人物画
を描くこともあり
ます。



日時 第2・4(木) 16:00~17:30

講師 モモヲトメ

月謝 3,080円/月2回

●持参品/水彩絵の具、筆記用具他
●教材費/別途
●対象年齢/幼稚園~小学生まで

夏休み 親子アイシングクッキー教室

1 DAY

夏をテーマにかわいいアイシングク
ッキーを作ります。初心者さんでもかわ
いく楽しく作れます。



定員 /6組12名
申込締切 7/10(月)

日時 7/17(月) 10:30~12:30

講師 SORA SORA 村岡 和枝

受講料 1,870円(1家族)

●教材費/500円(1人)

精神対話士による カウンセリングの基本

1 DAY

人間は誰かに悩み相談をする
ことによって心の負担が半分
になるとよく言われます。カウ
セリングについての基本を楽
しく学びます。



日時 7/15(土) 10:30~12:00

講師 伊関 敏之

受講料 2,145円

●持参品/筆記用具

定員 /10名

申込締切 7/8(土)

コーチングスキルを活かした コミュニケーションカセミナー

1 DAY

コミュニケーション
は人生において欠
かせないもので
す。コミュニケー
ションスキルをア
ップしたい方へ。日常
で使えるコーチン
グスキルについて
お伝えします。

1 DAY

定員 /10名

申込締切 7/22(土)

日時 7/29(土) 13:30~15:00

講師 橋本 亜由美

受講料 2,860円

●持参品/筆記用具



健康・運動				
講座名	日時	講師	月謝	
[NEW] 75歳からの健康体操	第1・2・3〔火〕 13:30～14:30	硯見 よ子	1人 2,000円 親子または 夫婦1組 3,500円 (月3回)	
気軽にストレッチ	〔火〕 10:30～12:00		3,960円 (月4回)	
リラクゼーション ストレッチ教室	第1・2・3〔月〕 10:30～11:30	寺下 恵理	5,445円 (月3回)	
～心も身体も軽くなる～ 「楽ヨガ」	第1・2・3〔水〕 19:00～20:15		3,795円 (月3回)	
パレトン&ストレッチポール	第1・2・3〔月〕 10:30～11:30	美浪 まゆみ	3,795円 (月3回) 2,530円 (月2回)	
脳と体のリフレッシュ体操	第2・4〔火〕 11:00～12:00		2,860円 (月2回)	
～タイ式ヨガ～ ルーシーダットン	〔木〕 10:30～11:30	加藤 寿子	3,960円 (月4回)	
体力アップ&セルフケア	〔金〕 10:30～11:30		3,795円 (月3回)	
ストレッチポール& ピラティス	第2・4〔水〕 10:30～11:30	田邊 かおり	3,080円 (月2回)	
フリースタイル バランスコンディショニング	第1・3〔水〕 10:15～11:15 第2・4〔水〕 10:15～11:15		2,530円 (月2回) 2,530円 (月2回)	
トランポリンエクササイズ	〔火〕 13:30～14:30 第1・2・3〔火〕 13:30～14:30 第2・4〔火〕 13:30～14:30		6,688円 (月4回) 5,445円 (月3回) 3,630円 (月2回)	
リフレッシュエクササイズ KAZE	第2〔木〕 18:30～19:30 第1・3・4〔木〕 18:30～19:30 第1・3〔木〕 18:30～19:30	SHIVA 柴田 直美	1,815円 (月1回) 3,795円 (月3回) 2,530円 (月2回)	
ゆる楽・歪み美姿勢改善	〔木〕 13:30～14:30		1,265円 (月1回) 5,060円 (月4回)	
ZUMBA	第1・3〔土〕 13:30～14:20	Natsuki	3,795円 (月3回) 2,310円 (月2回)	
ストレッチ& やさしいエアロビクス	〔金〕 18:45～20:15		3,960円 (月4回) 1,980円 (月2回)	
ストレッチ& やさしいピラティス	〔土〕 10:30～11:45	泉 れい	3,960円 (月4回) 1,980円 (月2回)	
初心者向け やさしいリフレッシュヨガ	第1・2・3〔水〕 13:30～14:40	平尾 真由美	5,445円 (月3回)	
和みのヨーガ	第4〔木〕 11:30～12:40	鈴木 真弓	1,650円 (月1回)	
健康太極拳(初級)	〔木〕 13:15～14:30	長谷川 花枝	2,860円 (月4回)	
健康太極拳(中級)	〔水〕 13:15～14:30	米倉 禮子	2,860円 (月4回)	
健康太極拳(上級)	〔月〕 13:15～14:45	小林 多津子	3,410円 (月4回)	

書道・ペン字				
講座名	日時	講師	月謝	
ボールペン教室	〔土〕 13:00～15:00	華楽	4,345円 (月3回)	別
漢字書道教室	〔土〕 13:00～15:00		4,345円 (月3回)	別
暮らしの書道	第2・3・4〔木〕 15:30～17:00	金山 真紅	4,785円 (月3回)	

※別は別途教材費がかかります。

ダンス・舞踊				
講座名	日時	講師	月謝	
はじめてのK-POP DANCE	第1・2・3〔水〕 17:00～18:00	Mai	5,500円 (月3回)	
はじめてのチアダンス	第1・2・3〔月〕 17:00～18:00		5,500円 (月3回)	別
Oyako Free Style Bics	第1・2・3〔月〕 10:15～11:00 第1・2・3〔金〕 15:00～15:45	NAOMI	3,960円 (月3回)	
はじめてのK-POP DANCE	第1・2・3〔水〕 17:00～18:00		5,500円 (月3回)	
はじめてのチアダンス	第1・2・3〔月〕 17:00～18:00		5,500円 (月3回)	別
音楽・うた				
ピアノ伴奏で歌う 「昭和の名曲」	第2・4〔木〕 10:30～12:00	石岡 征子	2,530円 (月2回)	別
楽しいオカリナ 個人レッスン	第2・4〔月〕 11:30～15:00 (個人レッスン40分)	木谷 二三代	3,630円 (月2回)	別
楽しいオカリナ ブループレッスン	第2・4〔月〕 11:30～15:00 (ブループレッスン90分)		3,630円 (月2回)	
CDに合わせて ヒット曲を歌おう	第1・3〔火〕 10:30～12:00	新子 明美	3,630円 (月2回)	別
クラシック(アコースティック) ギター教室「独奏の一步」	第1・3〔金〕 18:30～20:30 (個人レッスン30分)	山田 日出男	4,730円 (月2回)	
「大人のピアノ」趣味講座	第1・3〔木〕 10:00～13:20 (個人レッスン40分) 第2・4〔火〕 10:00～13:20 (個人レッスン40分)	タケダ 楽器講師	4,730円 (月2回) 4,730円 (月2回)	
声楽(こえラク)labo ～グループボイトレ～	第4〔木〕 13:00～14:30	鈴木 真弓	1,650円 (月1回)	別
声楽(こえラク)labo ～プライベートレッスン～	第4〔木〕 15:00～16:30 (個人レッスン30分)		1,650円 (月1回)	
琴城流 大正琴	第1・2・3〔水〕 10:00～12:00	鈴木 琴峰典香	5,115円 (月3回)	
お茶・お花				
大人の花塾～池坊	第2・4〔金〕 10:15～12:00 第1・3〔木〕 16:15～19:30 (フリータイム制)	三嶋 翠和	3,080円 (月2回) 3,080円 (月2回)	別
～たのしく生けよう～ 池坊いけ花教室	第1・3〔土〕 10:15～12:15 (フリータイム制)	田中 光子	2,860円 (月2回)	別
工芸				
～気ままに作ろう～ ポーセラーツ	第1〔金〕 10:00～12:00	Chiseko	2,420円 (月1回)	別
手芸				
てるちゃんのみもの教室	第1・3〔月〕 19:00～20:30 第1・3〔水〕 10:30～12:00	てるちゃん	1,980円 (月2回) 1,980円 (月2回)	
タティングレース教室(初級)	第2・4〔金〕 13:00～14:30	菅野 美香	2,750円 (月2回)	別
ジュニア講座				
うんどうが好きになる 体育教室	第2・3・4〔火〕 17:15～18:05 第2・3・4〔火〕 18:15～19:05	TAIKU☆LIKE 西野 たつや	5,445円 (月3回) 5,445円 (月3回)	

きつびくす♥ お母さんと一緒に	第1・2・3〔金〕 16:00～16:45		3,960円 (月3回)	
Free Style Dance Bics	〔金〕 17:00～18:00	NAOMI	4,510円 (月4回)	
親子リフレッシュ エクササイズKAZE	第2・4〔月〕 18:30～19:15		3,960円 (月2回)	
親子ゆる楽・歪み美姿勢改善	第1・3〔月〕 18:30～19:15		3,960円 (月2回)	
子供ギター教室	第1・3〔金〕 18:30～20:30 (個人レッスン30分) 時間はお問い合わせください	山田 日出男	4,730円 (月2回)	
～花育ははじめませんか～ 子どもの花塾	第1・3〔木〕 16:15～19:30 (フリータイム制)	三嶋 翠和	1,980円 (月2回)	別
ジュニア絵画教室 ～幼稚園から小学生まで～	第2・4〔木〕 16:00～17:30	モモヲトメ	3,080円 (月2回)	別
イラスト・マンガ教室	第2・4〔土〕 13:30～15:30		3,080円 (月2回)	別
実験クラブ	第4〔火〕 17:30～18:30	サイエンスマスター おかもと	1,265円 (月1回)	別
こども英会話	第2・4〔水〕 15:30～17:30 (個人レッスン30分) 時間はお問い合わせください	コンチネンタル 英会話講師	4,070円 (月2回)	
習字子供教室	第2・3・4〔木〕 15:30～17:00	金山 真紅	3,795円 (月3回)	別
子供漢字書道教室	〔土〕 15:00～17:00	華楽	3,795円 (月3回)	別
～たのしく生けよう～ 池坊いけ花教室	第1・3〔土〕 10:15～12:15 (フリータイム制)	田中 光子	2,860円 (月2回)	別

語学				
講座名	日時	講師	月謝	
ロシア語講座	〔木〕 18:30～19:30	イリーナ	5,060円 (月4回)	別

絵・絵画				
講座名	日時	講師	月謝	
イラスト・マンガ教室	第2・4〔土〕 13:30～15:30		3,080円 (月2回)	別
大人のぬり絵教室	第2・4〔木〕 13:30～15:00	モモヲトメ	2,200円 (月2回)	別

趣味・教養・実用				
講座名	日時	講師	月謝	
	第1・2・3〔火〕 10:30～12:00		3,795円 (月3回)	
	〔水〕 14:00～15:30		3,795円 (月3回)	
楽しく脳トレ 健康麻雀講座 (初心者クラス)	14:00～15:30	こういち先生・ まちこ先生	5,060円 (月4回)	
	〔金〕 14:00～15:30		3,795円 (月3回) 5,060円 (月4回)	

1 DAY 1日講座				
講座名	日時	講師	受講料	
夏休み 親子アイシングクッキー教室	7/17(月) 10:30～12:30	SORA SORA 村岡 和枝	1,870円 (1家族)	別
楽しく学ぶ アドラー心理学	8/19(土) 10:30～12:00	伊関 敏之	2,145円 申込締切8/8(火)	
コーチングスキルを活かした コミュニケーションセミナー	7/29(土) 13:30～15:00	橋本 亜由美	2,860円	

講師募集中!

こんな講座の講師を募集しています!

- 大人の英会話
- 子供のピアノ教室

ご応募は
ホームページから

新制度

文化教室でも

コープさっぽろの ポイントが貯まる・使える!

1

受講料の引落で毎月
貯まります
(税抜330円につき
1ポイントが貯まります)

2

コープさっぽろ
グループで貯めた
ポイントが文化
教室でも使える!

3

文化教室の
ご利用金額も
ステージ
加算の対象に!

©トドック

お問合せ・申し込みは

きたみ春光文化教室

0157-69-8511

会員特典

大丸藤井セントラル、
カナリヤ、
アークオアシス大麻店にて
10%OFFの特典が
うけられます。

●柏陽高校 ●コーチャン
フォーさん●

国道39号線 端野→

コープさっぽろ
きたみ春光店2階

大型駐車場
完備

北見春光郵便局

コープ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)

※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。※スポーツ系の講座で受講中にケガなど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。※一日講座、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。

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

お申し込み後キャンセル料がかかる場合があります。お手続き時にご確認ください。

※教材費を別途いただく講座が一部あります。
別マークがついています。

