

習いごとを始めるなら コープさっぽろ文化教室

受講生募集中

入会金
無料

500円または
**無料で
体験できる!**
(要予約・一部除く)



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

※文化教室は組合員のための教室です。ご利用にはコープさっぽろの組合員加入が必要です。※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。※定員になり次第締切とさせていただきます。定員に満たない場合等、講座を延期・中止することがあります。

コープさっぽろ シーナ文化教室

旭川市永山3条15丁目1-7
コープさっぽろシーナ店2階

0166-47-9270

営業時間 月一金 10:00~20:30(電話受付~17:30)
土 10:00~17:00(電話受付~16:00)

駐車場無料

コープさっぽろ 東光文化教室

旭川市豊岡1条5丁目324
コープさっぽろ東光店2階

0166-35-8538

営業時間 月一金 10:00~20:30
土 10:00~16:30(電話受付~15:00)

駐車場無料

コープさっぽろ 神楽文化教室

旭川市神楽4条5丁目1-22
コープさっぽろ神楽店2階

0166-63-8205

営業時間 月一土 10:00~20:50
(電話受付~15:30)

駐車場無料

春のカルチャーフェスタ開催

カルチャーフェスタとは、受講生の日頃の成果を発表する機会です。期間中はステージ発表・作品展示が行われますのでぜひ旭川市民文化会館にお立ち寄りください。

※カルチャーフェスタへの参加有無は講座により異なります。

日程のご案内

ステージ発表 4/21(日)

展示 4/20(土)~4/21(日)

場所 旭川市民文化会館 小ホール・展示室

シーナ文化教室 春・夏のオススメ講座

東光・シーナ共通

マミフラワー

テーブルを飾るお花やブーケなどのアレンジメントを基礎から学びます。資格を取りたい方のためのコースもあります。

日時 【東光】第2【木】10:00~12:00
【シーナ】第3【水】10:30~12:30

講師 澤沼 雅子 月謝 1,760円/月1回

●教材費/別途 ●体験/随時(500円) ●持参品/お持ち帰り用袋

3教室共通

ギター

単音の練習やコードの同じ練習を繰り返し、クラシック奏法を基本に色々なジャンルの曲を演奏することができるようになります。

日時 【東光】【月】18:30~20:30
【シーナ】【木】13:30~15:30
【神楽】【水】18:30~20:30

講師 斎藤 治道 月謝 5,060円/月4回

●教材費/初回に新ギター+教本代1,650円 ●体験/随時(無料) ●持参品/ギター

3教室共通

アロマテラピー

植物がもつ自然の香りがもたらす心や身体への働きを学び、香りを生かした作品を作ります。4月睡眠前のリラクゼーションスプレー 5月お肌を守るローション 6月ハーブウォータージェル (予定)

日時 【東光】第2【火】10:30~12:00
第2【火】19:00~20:30
【シーナ】第3【木】10:30~12:00
【神楽】第1【火】10:30~12:00
第4【水】13:00~14:30

講師 中村 知子 月謝 1,815円/月1回

●教材費/1,100円 ●体験/随時(500円) ●持参品/筆記用具

心と身体を元気にする ヨガ

ヨガ初心者のためのレッスンです。身体を緩め、どなたでも取り組みやすいポーズで心と身体を整えます。

日時 【水】10:30~11:30

講師 Japanese yoga fumika 月謝 3,795円/月3回

●持参品/ヨガマット・タオル・お水 ●体験/500円

女性のための骨盤底筋トレーニング ひめトレ

椅子に座って骨盤のゆがみを整え、骨盤底筋を刺激する簡単な運動です。身体のクセをリセットしましょう。

日時 第1・2・3【水】18:30~19:30

講師 yukako 月謝 3,795円/月3回

●持参品/フェイスタオル・飲み物 ●体験/500円

~懐かしさに心も躍る~ DISCOワールド

簡単!楽しい!懐かしい曲に合わせて、簡単な振り付けでみんなで楽しく踊ります。一緒に踊りませんか?

日時 第2・4【金】12:00~12:45

講師 ecco 月謝 2,530円/月2回

●体験/随時(500円) ●持参品/タオル・飲み物

ジュニア Hip Hopダンス

ダンスは初めてでも、大丈夫!ステップ・リズム・リズム・リズムを楽しく学びます。ステップを覚えて、みんなで楽しくカッコよく踊りましょう。

日時 【木】15:30~16:10(年少~小2)
16:30~17:30(小3~)

講師 MASAYUKI 月謝 5,060円/月4回 ●体験/随時(無料)

●持参品/上履きシューズ・タオル・水

池坊いけ花

四季折々の花々との出会いを大切に、心と手と目を鍛えながら、お上手を見ながら描きます。ご家族や友人知人に季節のお便りしてみませんか?

日時 第2・4【水】13:00~15:00

講師 末永 美穂 月謝 2,860円/月2回

●教材費/1,100円 ●体験/随時(500円) ●持参品/花ばさみ

楽しい絵手紙

筆の練習から始まり、色の混ぜ方を学んだら、お手本を見ながら描きます。ご家族や友人知人に季節のお便りしてみませんか?

日時 第2・4【金】10:00~12:00

講師 大口 弘代 月謝 2,750円/月2回

●教材費/400円 ●体験/随時(無料) ●持参品/水彩画具

脳によいことはじめませんか! 手書きを楽しむ

ペン字、筆ペン、毛筆、細字の仮名など、お好きな分野、興味のある分野から始めませんか?

日時 第1・3【水】10:00~11:45

講師 三村 稔雪 月謝 3,080円/月2回

●教材費/400円 ●体験/随時(500円) ●持参品/筆記用具・書道道具

しっかりみにつく 幼児さんのためのかきかた

鉛筆と水筆で平仮名・片仮名が書けるようになるように個人レベルに合わせて指導します。おはしの持ち方も教えます。

日時 第1・2・3【水】17:10~17:55

講師 三村 稔雪 月謝 3,630円/月3回

●教材費/1,500円~ ●体験/随時(500円)

東光文化教室 春・夏のオススメ講座・ジュニア講座

カワイ バイオリンコース

楽しみながら基礎からしっかりと学べます。ピアノに続いて2番目に基礎と言われるバイオリン。初めてでも、楽譜が読めなくても大丈夫!講師の丁寧な指導でマスターできます!

日時 【木】15:30~19:00 ※要問合

講師 カワイ音楽教室専属講師

月謝 年間22回コース 6,600円/月1~2回
年間40回コース 8,800円/月3~4回

●教材費/別途 ●体験/随時(無料) ●持参品/体験時バイオリン貸出有

初めてのマンボ・ジルバ・ルンバ

正しい姿勢を作り、歩き方から覚えます。音楽に乗って楽しみましょう!

日時 【水】10:30~12:00

講師 中野 和美 月謝 4,840円/月4回

●体験/随時(無料) ●持参品/中靴

楽しい絵手紙

四季折々の花、旬の野菜、生活の中の日用品等を描き、心を言葉に託して、大切な人に送ってみませんか?

日時 第1・3・4【金】13:00~15:00

講師 丸尾 ちずる 月謝 3,960円/月3回

●体験/随時(無料) ●持参品/絵の具・書道具

熊谷そろばん教室

誰でもできます、楽しいそろばん。暗算ができると算数学習に大きな味方(5歳から大人まで)

日時 【月】【金】18:00~19:00

講師 熊谷 哲郎 月謝 4,510円/月4回~6,820円/月8回

●教材費/練習用テキスト500~1,000円/月 ●体験/随時(無料) ●持参品/そろばん・筆記用具

空手道 (小1~大人まで)

世界で一番多くの修行人口を誇る松濤館流に属する団体です。一緒に技を極めましょう!小1から大人まで男女を問わず入会可です。

日時 【土】15:00~16:30

講師 市原 一男 月謝 4,840円/月4回 ●体験/随時(無料)

●持参品/(体験時)動きやすい服装、(受講時)道着

子ども硬筆

正しく美しい字を書けるように楽しく基礎から学びましょう!

日時 第1・3・4【金】15:30~17:15

講師 井上 俊泉 月謝 2,970円/月3回

●教材費/月刊誌625円/月 ●体験/随時(無料) ●持参品/B又は2Bえんぴつ、10マスノート

アルファベットクラブ

知って、使って、楽しい英語を身に付けましょう!個々に応じてステップアップ!

日時 【木】16:30~17:30

講師 煙山 泰也 月謝 4,510円/月4回

●教材費/テキスト代1,500円/初回 ●体験/随時(無料) ●持参品/筆記用具・英語用ノート(13頁)

セルフ・ヒーリング・ヨーガ

1日の終わりに自分で自分を癒す時間を持たせませんか。不調の改善や健康増進のためにヨーガでセルフケア。安全に行えるヨーガ療法です。

日時 【木】19:00~20:00

講師 高野 昌子 (たかのあきこ) 月謝 5,060円/月4回

●体験/随時(500円) ●持参品/ヨガマット(あれば)、水分補給用飲み物

水筆ペンで描く水彩画 どこでも気軽に描ける水彩画教室

コンパクトで手軽な画材を使ってどこでも気軽に水彩画が楽しめる目からウロコの講座。描きたいものを各自、自由に描けます。

日時 第2・4【土】13:00~14:15

講師 つだ としお 月謝 2,574円/月2回

●持参品/絵の具・水筆・鉛筆・水彩ペン・スケッチブック・描きたいもの(本・写真) ●体験/随時(500円)

書道を楽しむ 書道教室

読書・全書芸誌で段級取得を目指すこともできます。書きたい文字で自由に取り組み小作品を楽しむこともできます。

日時 【火】10:15~12:15

講師 川岸 優芳 月謝 4,840円/月4回

●教材費/読書希望の方は誌代月1,000円 ●体験/随時(無料) ●持参品/書道道具一式

神楽文化教室 春・夏のオススメ講座・1日講座

初心者向け英会話教室

初心者向けの英会話教室です。日本語での説明、ゆったりしたペースで進むので無理なく安心して学んでいただけます。

日時 第2・3・4【火】13:00~14:00、19:00~20:00

講師 村岡 真理子 月謝 4,290円/月3回

●教材費/初回のみ1,800円 ●体験/随時(500円) ●持参品/筆記用具

Jr.ジャズバレエ

リズムに合わせて楽しく踊ろう!様々なジャンルの音楽とダンスを取り入れて応用力のある身体作りを目指します。

日時 【土】14:30~15:30、15:30~17:00

講師 行真 悦子 月謝 5,060円/月4回

●体験/無料 ●持参品/動きやすい服装

子供 空手道

文武両道を貫徹し、何事にも負けない健全な心と体を育てます。小学生対象。女子も歓迎!

日時 【水】18:30~20:00

講師 芦田 芳朗 月謝 4,840円/月4回

●体験/無料 ●持参品/動きやすい服装

学生書道

美しい字が書けることは大きな自信につながります。書道、硬筆を学び集中力を高めよう。

日時 【金】16:00~18:30

講師 古川 祥連 月謝 4,015円/月3回

●教材費/毎月本代590円、登録料別途500円 ●体験/無料 ●持参品/書道道具(硬筆は2B鉛筆と下敷き)

はじめてのストリートダンス

超入門、老若男女誰でもウエルカム!親子もOK!HIPHOP、JAZZなどの全ての基礎となる「楽しくリズムに合わせて体を動かす」事から始めましょう!!

日時 【木】16:00~16:50

講師 LILI 月謝 5,060円/月4回

●体験/無料 ●持参品/運動靴

子供ペン習字

ひらがな、漢字など、正しい筆順を覚え、美しい文字が書けるように勉強します。

日時 【火】14:30~17:00

講師 酒井 麗水 月謝 3,410円/月4回

●教材費/初回700円、基礎終了後925円/月 ●体験/無料 ●持参品/筆記用具

Jr.モダンバレエ

クラシックバレエの基本を取り入れ、美しく整った身体作りを目指します。レッスンを通してダンスの楽しさを知り、表現することを育み、心と身体が一体になる感覚を養います。

日時 【火】15:30~16:30、16:30~18:00

講師 石橋 愛弓 月謝 5,500円/月4回

●体験/無料 ●持参品/レッスン着(レオタード)・バレエシューズ

今、知っておきたい 生前整理のはじめかた

生前整理。始めた方がいいのか?何から手を付けていいか迷っている。親に動ぬるには?そんな心配・疑問を解消しましょう。

日時 4/24【水】10:30~12:00

講師 佐々木 亜弥 受講料 3,300円/1回

●教材費/資料代 330円 ●持参品/筆記用具

似合う服を見つけよう! 骨格診断

自分の骨格タイプを知ってませんか?それぞれのタイプに似合う服を着ることによって、着せ・見えにつながります。

日時 5/22【水】10:30~12:00

講師 佐々木 亜弥 受講料 8,800円/1回

●教材費/資料代 330円 ●持参品/筆記用具 ※首まわりが詰まっている服をお下し下さい

1DAY & Short term 16講座・短期講座 講座名 日時 講師 受講料

ジュニア講座 講座名 日時 講師 月謝

健康・運動 講座名 日時 講師 月謝

健康・運動 講座名 日時 講師 月謝

健康・運動 講座名 日時 講師 月謝

ダンス・舞踊 講座名 日時 講師 月謝

健康太極拳 講座名 日時 講師 月謝

ダンス・舞踊 講座名 日時 講師 月謝

音楽・うた 講座名 日時 講師 月謝

お茶・お花 講座名 日時 講師 月謝

工芸 講座名 日時 講師 月謝

音楽・うた 講座名 日時 講師 月謝

工芸 講座名 日時 講師 月謝

工芸 講座名 日時 講師 月謝

手芸 講座名 日時 講師 月謝

手芸 講座名 日時 講師 月謝

絵・絵画 講座名 日時 講師 月謝

趣味 講座名 日時 講師 月謝

実用・料理 講座名 日時 講師 月謝

健康・運動 講座名 日時 講師 月謝

健康・運動 講座名 日時 講師 月謝

お茶・お花 講座名 日時 講師 月謝

書道・ペン字 講座名 日時 講師 月謝

趣味・教養・実用 講座名 日時 講師 月謝

語学 講座名 日時 講師 月謝

1DAY 16講座 講座名 日時 講師 受講料

ジュニア講座 講座名 日時 講師 月謝

健康・運動 講座名 日時 講師 月謝

健康・運動 講座名 日時 講師 月謝

健康・運動 講座名 日時 講師 月謝

講師募集中! ご応募はホームページから▶

Lets' enjoy! はじめてみようエアロビクス 講座名 日時 講師 月謝

ダンス・舞踊 講座名 日時 講師 月謝

音楽・うた 講座名 日時 講師 月謝

工芸 講座名 日時 講師 月謝

工芸 講座名 日時 講師 月謝

手芸 講座名 日時 講師 月謝

お茶・お花 講座名 日時 講師 月謝

絵・絵画 講座名 日時 講師 月謝

書道・ペン字 講座名 日時 講師 月謝

実用 講座名 日時 講師 月謝

趣味・教養 講座名 日時 講師 月謝

語学 講座名 日時 講師 月謝

オンライン講座 講座名 日時 講師 月謝

所在地 シーナ文化教室 神楽文化教室 東光文化教室

※料金全て税込表示です。 1 がついていない講座は別途教材費等がかかります。 ※1日講座・定期講座の受講料は5MBCファイナンスサービス株式会社(4月以降:三井住友カード株式会社)による口座振替となります。 ※申込後、キャンセル料がかかる場合があります。 ※写真の一部はイメージです。