

ソニア文化教室

お問合せ・お申込みは

(011)572-3616

札幌市南区川沿5条2丁目(ソニア3F) 無料駐車場
 営業時間 / (月～金)10:00～19:30、(土)10:00～16:30、(日・祝)休業
 全コース体験・見学できます(一部除く)。詳しくはお問合せください。

コープさっぽろ文化教室 検索

＝ 入会金無料 ＝

3ヵ月分または6ヵ月分受講料で
5%OFF

10%OFF
 会員特典
 大塚駅前ソニール
 カナリア食品

ブログはこちら!!
 随時更新中!!



コープさっぽろ ソニア店3階

五輪通
 一丁目
 二丁目
 三丁目
 四丁目
 五丁目
 六丁目
 七丁目
 八丁目
 九丁目
 十丁目
 十一丁目
 十二丁目
 十三丁目
 十四丁目
 十五丁目
 十六丁目
 十七丁目
 十八丁目
 十九丁目
 二十丁目

交通機関・アクセス
 ●地下鉄南地区下車・15分ついで(南5 南6 南8 南9 南10 南11 南12 南13 南14 南15 南16 南17 南18 南19 南20 南21 南22 南23 南24 南25 南26 南27 南28 南29 南30 南31 南32 南33 南34 南35 南36 南37 南38 南39 南40 南41 南42 南43 南44 南45 南46 南47 南48 南49 南50 南51 南52 南53 南54 南55 南56 南57 南58 南59 南60 南61 南62 南63 南64 南65 南66 南67 南68 南69 南70 南71 南72 南73 南74 南75 南76 南77 南78 南79 南80 南81 南82 南83 南84 南85 南86 南87 南88 南89 南90 南91 南92 南93 南94 南95 南96 南97 南98 南99 南100)

秋からはじまる新期講座10月スタート※5名以上開講

ようこそオペラの世界へ ～笑い・愛・涙に満ちたオペラ(ラ・ボエーム)の魅力～
 札幌オペラ界の名コンビによるオペラミニライブ、時計台ホールでの「リットン今野博之のお芝居お手紙」クリスマスコンサートを楽しめる講座です。
 11/8 [土] 14:00～15:30
 12/12 [金] 19:00開演 時計台ホール(別会場)
 ※別途チケットもお取り扱いたしております(一枚1,000円)。
 講師 **今野 博之** パリトン歌手
 ￥1,800(全2回) (チケット代込み)

もっと楽しくコンパクトカメラを使いこなしましょう!
 人気のコンデジをもっと楽しく使いこなしましょう。購入検討中の方大歓迎!!
 第3 [水] 10:15～12:15
 講師 **中山 浩樹**
 写真教室主宰
 ￥2,160(月1回) 持参品/コンパクトカメラ
 体験レッスン 9/24(水) 体験料/1,080円

ハチスボ体操 体のコントロール機能アップ～
 近頃つまづきやすい、バランスが取れない等衰えを感じる方におすま、楽しみながら反動、バランス、柔軟性を鍛えましょう。
 10/21スタート
 第3 [水] 10:15～12:00
 講師 **八重樫 和浩・古澤 緑**
 (感謝)日本体育協会認定インストラクター(ハチスボ)
 ￥1,620(月1回) 専用マット/ウェア/シューズ(別売)
 おためし体験料/1,080円

木曜楽しいレディース麻雀
 麻雀で楽しくゲームをしながらお友達をつくりましょう。初心者大歓迎!!
 [木] 13:30～16:00
 講師 **国中 達夫** 全国麻雀段位審査会公認講師
 ￥4,860(月4回)
 教材費/ルールテキスト代500円(初回のみ)
 無料体験レッスン受付中 すぐに体験OK

3色からはじめる油絵(夜のコース)
 中学生～大人油絵を始めてみたい方にピッタリ!!
 第1・2・3 [水] 17:00～20:00
 講師 **田仲 茂基**
 道展会員・一級美術員
 ￥4,860(月3回) ￥3,780(月2回)
 教材費/月額300円 無料体験レッスン 9/17(水)

しあわせ来くるタロットセラピー
 タロットを自分の気持ちのめとのカードとして活用していく個人講座です。
 10/2・16、11/6・20
 [木] 13:00～14:30
 講師 **ミラクル・オラクルフォーチュンアドバイザー**
 ￥8,640(全4回)
 教材費/タロットテキスト代3,000円(初回のみ)
 体験レッスン 9/25(水) 体験料/1,620円 教材費/500円

軽く・軽々・さわやかなだけのリンパケア健康法 3ヵ月コース
 [金] 10:15～12:15
 10/10(1回目)表情筋アップ&首肩こり解消
 10/17(2回目)筋肉ゆる&腰痛解消
 10/24(3回目)おさらい
 講師 **ながお めぐみ**
 さわやかリンパケア講師/インストラクター
 ￥4,860(全3回)
 教材費/資料代1,000円

ジュエル・DeCoReアクセサリー 4回コース
 ネットレスやリングなどのアクセサリーから雑貨までお好きなものを制作できます!
 [木] 10:00～12:00
 9/25、10/23、11/27、12/11
 講師 **花田 亜充子**
 Candie Wick主宰
 ￥1,944(1回) 材料費/1,500円～
 ￥3,780(2回) 材料費/1,500円～
 ￥5,616(3回) 材料費/1,500円～

フラワーデザイン・リース&コサージュ
 色々な花材を使って暮らしにアクセントを♪
 第1・3 [金] 10:15～12:15
 講師 **高橋 登美枝**
 マナコフラワーアカデミー講師
 ￥2,160(月2回) 教材費/別途
 1日体験教室 11/7(金) [ラッシュカールリース作り] 体験料/1,296円 教材費/2,800円

一眼レフカメラ 6ヵ月コース
 野外撮影の実習と室内での講義を行います。(デジタル・フィルム対応)
 第1・3 [火] 10:15～12:15
 講師 **林 拳示郎**
 (社)日本写真家協会(JPS)会員
 ￥4,320(月2回)
 ※交通費など自己負担 無料説明会 9/16(火)

ハングル基礎マスター講座 3ヵ月コース
 ハングルの読み書きや基本の文法などを学ぶ3ヵ月入門コースです。
 第2・4 [木] 10:30～12:00
 1.3ヵ月で読めるハングルマスター講座(10月～12月)
 2.3ヵ月で読めるハングルマスター講座(2015.1月～3月)
 講師 **朴 権浩**(パク ファンホ)
 ￥5,076(月2回) 教材費/別途
 無料体験レッスン 10/2(木)

パソコンブループレッスン(Windows8 基礎入門) 定員4名 3ヵ月コース
 マウスの使い方や文字入力など初心者の方にオススメです。
 第1・3 [土] 10:15～12:15
 講師 **高橋 聖子**
 ￥5,400(月2回)
 スマホ・タブレットパソコン教室
 プライベートレッスンも予約承ります。詳細は裏面をご覧ください。

秋・冬 筋力強化! ノルディックウォーキング 6ヵ月コース
 全身の90%を使う全身運動。個人の体力に合わせて鍛えることができます。
 第2・4 [火] 10:00～12:00
 講師 **八重樫 和浩・古澤 緑**
 ハチスボスクール・クロスカントリー選手・コーチ
 ￥2,160(月2回)
 ジュニア大人クロスカントリー指導者をご希望の方はお問合せください。
 体験レッスン 9/30(火) 13:00～体験料/1,080円

気軽にチャレンジ!! 1日教室

プリザーブドフラワーアレンジ[ガラスの靴]
 手にした方にずっと喜ばれるよう大人かわいいアレンジします。
 9/26 [金] 10:15～12:15
 講師 **高橋 登美枝**
 マナコフラワーアカデミー講師
 ￥1,296 教材費/2,300円

ユリシズ3Dボディージュエル
 肌に着くほど繊細な新感覚のボディージュエル。特別な日のおしゃれに。
 11/4 [火] 10:15～12:15
 講師 **若狭 香**
 ￥1,620 教材費/2,300円位

布ナプキン
 肌に着いた布ナプキンはじめてませんか?
 9/30 [火] 10:15～12:15
 講師 **Kazumi**
 めのなぶ履主宰
 ￥1,080 教材費/別途

お茶会『お茶楽花』 定員10名
 ～中国茶・台湾茶でほっこりおしゃべり～
 楽しいひと時を一緒に過ごしましょう♪
 9/26 [金] 10:15～12:15
 講師 **あらかわ まゆみ**
 日本中国茶普及協会インストラクター
 ￥2,000

5歳!!若見えカラー
 自分をより若くキレイに見せてくれる「似合う色」があることを知っていますか?新しい自分があなたを待っています。
 10/1 [水] 10:15～12:15
 講師 **三木 砂緒里**
 パーソナルカラーリスト
 ￥1,620 教材費/500円

デコナップ
 9/29 材料費/1,000円
 [月] 13:00～15:00 各1,080 講師 **アトリエ・エスタンシア**

クリスマスオーナメント「ストローク」
 11/17 材料費/500円

ローズウィンドウ
 12/1 材料費/500円

デジカメ 秋・冬撮影会 定員20名
 秋10/16(木) 冬2/12(木) 10:00～13:00
 講師 **中山 浩樹** 写真教室主宰
 ￥2,160
 海野すずらん公園現地集合解散 入場料/駐車場自己負担
 [カメラ設定講座]
 9:20(30分) 受講料/1,080円

angelica キラキラワイヤーアクセサリー 定員6名
 9/26 サンキャッチャー
 10/24 ワイヤークサセリ
 [金] 10:15～12:15
 講師 **谷内 早苗**
 ￥1,620(1回)
 教材費/1,000円～1,500円位

デコパーズジュ石けん
 石けんにおしゃれなペーパーナプキンを貼り付けて作る「買って貰っても嬉しくない石けん」です。
 10/24 [金] 13:30～16:00
 講師 **アトリエ キルメニスガーデン**
 ￥1,080 教材費/500円

2015年のパワーを身に付ける～動物占いで作る「ワースト/ベスト」～
 10/9 [木] 10:30～12:30
 講師 **北條 さとみ**
 動物占いの先生
 ￥1,620
 動物占いの診断書 300円
 材料費/ワースト/ベスト 2,000円～3,000円位

すぐに体験・見学・入会できるレギュラー講座(裏面をご覧ください)

ベストライフ講座

食べなければいけない!! ジュニアスポーツ食
 間違いと成長を妨げてしまうことも!正しい食事の大切さや方法を考えてみませんか?
 9/26 [金]、10/15 [水]、11/13 [木] 10:15～12:30
 ￥1,620(1回) 教材費/500円
 講師 **中田 宣子** 栄養士

50歳代からのスポーツ食
 疲労を溜さない食事とは?スポーツを生活に活かすための身体づくり・食事法を学びましょう。
 10/10 [金] 10:15～12:30
 ￥1,620 教材費/500円

骨を折らないための体をつくる!!
 ～3世代の女性のためのコソコソ予防講座～
 更年期と加齢のヘルスケア学会認定・サプリメントアドバイザーの佐藤みはる先生の特別講座です。
 10/8 [水] 10:15～12:15
 講師 **佐藤 みはる** ハイジア主宰
 ￥1,620 教材費/500円

女性限定!! 楽しく遊ぶ健康マージャン
 お試し1ヵ月無料体験実施中!!
 [火] 14:00～16:30
 講師 **阿部 徹男**
 ￥4,627(月4回)

母と娘のための月経教室
 いのちのつながりや大切さや学ぶ誕生学プログラム。加えて月経を肯定的にとらえてセルフケアしていく学ぶための講座。
 12/13 [土] 13:30～15:30
 対象:小3～中1くらいまで
 講師 **よし ゆうこ**
 ￥1,620 教材費/500円

自分カUP
 もっとステキなあなたを発見しましょう♪
 質問に答えるワークショップ型講座。らしく、生きる人になりたい。
 10/4、11/1、12/6 [土] 10:30～12:00
 講師 **村本 麗子**
 ヒラホ主宰
 メンタルヘルスカウンセラー
 ￥2,160(1回)
 教材費/資料代500円

ビジネス&ライフコーチングセミナー 基礎クラス(全5回) 3ヵ月コース
 家庭・職場・地域で使えるコミュニケーションスキルを身につけましょう。
 9/17、10/15、11/5、11/13 13:00～15:00
 講師 **二宮 嘉朗**
 神野屋総合研究所代表
 ￥5,400(全5回)
 教材費/初回のみ資料代500円

書峰社書道(大人・子ども)
 11月までにご入会特典お道具セットプレゼント!!
 [月] 大 14:00～15:00
 小 15:30～19:00
 講師 **専属講師**
 詳細は裏面をご覧ください。

好きな物と生きるための終活整理
 ～人生を快適に生きるための暮らしづくり～
 9/30 [火] 10:30～12:00
 講師 **近川 きみえ**
 NPO法人ハウスキーピング協会 整理収納2級認定講師
 ￥1,620 教材費/300円

7秒で決める! 就活応援カラー
 10:30～12:00
 講師 **三木 砂緒里**
 パーソナルカラーリスト
 ￥1,620 教材費/500円

Ben先生のゆっくり・しっかり 筋力アップ体操
 10:15～11:15
 講師 **米村 耕治** 介護予防指導員
 ￥1,080

アロマテラピーヨガ
 13:00～14:30(90分)
 講師 **森本 かおり**
 インド中央政府認定ヨーガインストラクター
 ￥1,080 教材費/アロマ代200円

※受講料は全て税込表示です。