

講座名	曜日・時間	講師名	体験日
音楽			
ピアノでうたう~海のアルバム~	第1-3(金) 10:00~11:00	内海 裕 内海音楽教室主宰	9/19
とっても楽しいコーラス	第1-3(金) 11:15~12:15		9/18
懐かしの童謡・唱歌	第2-4(水) 10:00~12:00		9/10
昭和のこころ歌	第1-3(水) 10:00~11:30	松本 貞子 松本女子短期大学	9/17
やさしいマンドリン	第1-3(月) 12:30~14:00 (30分お休みレッスン)	坂部 恵子 マンドリンモーター (O-Maker)	9/29
はじめてのオカリナ	第2-4(金) 13:30~15:00	中橋 貞由美 オカリナオカリナ倶楽部	9/26
はじめての箏三味線	第2-4(土) 10:00~12:00	花季 丁妃之 花季會	9/27
趣味			
子供の心がわかる キュービクママ	第1(木) 13:00~15:00	TAKUKOBI キュービクママプロジェクト主宰	9/25
気分がしゃりかかると 初心者向けアロマテラピー	第2(火) 10:30~12:00 12:00~20:30	アロマHANAGA HANOアロマテラピー 協会主宰	9/9
男性用エチケットアロマグッズ作り	第2(土) 10:30~12:00	小野寺 園子 アロマテラピー教室 ミッドウエスト・AGA協会	9/13
初めてのアロマテラピー	第3(月) 10:30~12:00		9/29
楽しく上達はじめての注経	第1-2-3(金) 13:00~15:00	田中 茂雄 調理学会 一級調理学員	9/12
暮らしの中の絵手紙	第2(月) 10:00~12:00	山田 貞由美 日本絵手紙協会公認	9/8
基礎から学ぶさももの教室	(水) 19:00~20:00	原田 晴江 調理学会さももの学校校長	9/16
田中久美子 さももの教室	(土) 13:00~15:00	田中 久美子 調理学会さももの学校校長	9/27
さももの「他装・着せ方」教室	第1-3(金) 13:00~15:00	水野 美生子 調理学会さももの学校校長	9/18
婦トレ指トレ 女性マージャン教室	第2-4(木) 13:00~15:00	菅野 秀隆 日本将棋連盟指導者フェスティバル	9/25
書道			
いろはから始めるかなの書 ~書きながら作るまで~	第1-3(土) 10:30~12:00 13:00~14:30	真 ひとみ まのつばき	9/20
手芸・工芸			
初めてのスタンドグラス	第2-4(水) 10:00~12:00	原田 美生子 和ガラスアートプロジェクト主宰	9/10, 24
色を遊んでオリジナル! ブリザーブドフラワー	第1(火) 10:00~12:00	渡辺 由伸 アートプロジェクト	9/30
気軽にフリーソーイング 手作りして楽しい!	第1-3-4(水) 10:00~12:30	小嶋 ゆかり アトリエMiyage ソーイング講師	9/24
はじめてのポピンレース	第1-3(月) 13:00~15:30	宮澤 千寿 日本手芸芸術協会会員	9/29
イタリアンテコパージュ ~身近な素材がアートに変身!~	第1-3(木) 13:00~15:00	梅川 由都子 デコパージュ協会認定講師	10/2
ダンス			
のんびりゆっくり フラダンス	第1-2-3(木) 10:00~11:00	小原 桂代 Avala Dance Studio Japan 主宰	9/25
大好きフラダンス	(木) 11:20~12:50	小原 桂代 Avala Dance Studio Japan 主宰	9/25

講座名	曜日・時間	講師名	体験日
スタイルジャズ	(水) 18:30~19:45	SAHO ダンススタジオインストラクター	9/18
社交ダンス	第2-4(月) 10:00~/11:15~	眞 崇	9/29
はじめてのベリーダンス	(月) 18:00~20:00 (水) 12:45~13:45	セニア ベリーダンスダンサー	9/17, 29
レッツ! ヒップホップ入門!	(土) 13:00~14:15	MWD ダンススタジオインストラクター	9/20, 27
ジャズダンス ~初め者向け~	(月) 19:00~20:00	藤沢次 卓 スタジオセイビ	9/8
健康			
ママのダイエットをお手伝い ポストユアウォーキング	第1-3(月) 10:30~12:00	山内 夕佳子 ボディケア ウォーキング協会 認定インストラクター	9/29 11時~1h
60歳からの姿勢と歩き方教室	第1-3(月) 12:30~13:30	山内 夕佳子 ボディケア ウォーキング協会 認定インストラクター	9/29
朝ヨガ	(水) 9:00~9:45		MKU
ママのためのアロマ コンディショニングヨガ	(金) 10:00~11:00	Mico 裕 Love dream yoga	9/26
ハワイアン・ベビーズヨガ	第1-3(火) 11:00~11:45	藤本 香織 Yoga Studio主宰 ウェルビーイング 協会認定インストラクター ヨガ指導士	9/16
ヨガ療法士による 心身のためのヨガセラピー	第2-4(水) 13:00~14:00		9/24
ヨガで10歳若返ろう!! ~笑顔・美肌はここから~	(火) 11:30~12:30	藤本 香織 Yoga Studio主宰 ウェルビーイング 協会認定インストラクター ヨガ指導士	9/30
アロマでデトックスヨガ	(水) 10:00~11:00		9/30
50代から始めるリラクسسヨガ	(月) 14:30~16:00	飯宮 和子 調理学会ヨガ指導者	9/28
ピラティス&バレエ	(水) 18:30~20:30	Chiharu 日本バレエ協会会員 コンチネンタルバレエスクール	9/17
8割減で3kg キレイに美しくダイエット ~リバンドしない8つのポイント~	(木) 10:00~11:00 (土) 19:00~20:00	原田 雅美 調理学会認定講師	9/18, 26
ワンサイズダウン体操	(金) 11:30~12:30	福原 ちひろ スタジオセイビ	9/12, 26
ステップ2! 健康体操	(水) 10:00~11:00	長瀬 尚美 NPO法人ステップ2!	9/17
中年のための整体たいそう	(木) 14:00~15:30	長瀬 尚美 NPO法人整体たいそう	9/18, 25
フェルデンクライスメソッド	(金) 13:30~14:45	長谷 和佳子 eFeldenklyafインストラクター	9/19, 26
あへあへ足裏健康法	(水) 11:30~12:30	岩本 さん しものたらいふスタジオ	9/17
いきいきスマイルあしもみ健康法	第2-4(金) 10:00~11:30	岩本 礼子 セルフサポートフラワー協会	9/26
ママと赤ちゃんの胎育セミナー	(金) 10:30~12:00	高下 淳子 IAA 胎育指導者	9/19
外国語			
ハワイホリ韓国語 入門コース	(火) 13:00~14:30	韓 世海 大分県立国際短期大学	9/18
英語で学ぶ韓国語	(水) 10:30~12:00	高野 謙夫 こびさやインター ナショナル	9/25
はじめての韓国語	(土) 10:00~11:00		9/27
旅のハンブル	(金) 11:00~12:00	高野 謙夫 こびさやインター ナショナル	9/27
中級脱出!韓国語講座	(土) 13:00~14:00		9/27
やり直しの喜び~ もう1度English	(火) 13:00~14:30	一橋 有星 大分県立国際短期大学	9/9, 30
フランス語	(月) 10:30~12:00	Nicolas Bottari (M) 2 years 10 ans	9/29

講座名	曜日・時間	講師名	体験日
ハートフルソング ボイストレーニング スクール	(水) 17:00~18:00	下谷 美穂 ハートフルソング 専任講師	9/24
楽しく描こう! こども絵画教室	第1-3(金) 15:30~18:30	田中 茂雄 調理学会 一級調理学員	9/12
小学生のための 英語と算数	第2 第3 15:30~ 第4 第5 16:40~/ 第6 17:50~	一橋 有星 大分県立国際短期大学	9/28
カワイ英語教室	(月) 15:30~16時/ 16:30~小学生	カワイ音楽教室 専任講師	9/22, 29
たくやう そるぼん教室	(火・水) 15:30~18:30	たくやう 専任講師	9/16, 19

講座名	曜日・時間	講師名	体験日
ヒップホップ ダンス	(木) 18:00~入門/ 17:00~初級	MASATO THORONOKI	9/25
バトン トゥーリング	(火) 15:30~16:30	富士 真実子 Team Tini	9/9
ジュニア クラシック バレエ	(金) 15:00~入門/ 17:15~初級	佐藤 貞美子 青島 真実子 バレエスタジオ 主宰	9/19
キッズ空手	(火) 15:30~16:15	清水 和由 清水空手道場	9/30

講座名	曜日・時間	講師名	受講料(税込)
アルバムカフェ マスキングテープで アルバム作り	(水) 10/21, 11/18, 12/16 10:00~12:00	坂部 恵子 マンドリンモーター	4,980円(送料別)
かんたん・長く・楽しく マッサーセミナー	(水) 10/1, 15, 11/5 18:00~20:00	原田 晴江 調理学会認定 鍼灸・マッサージ 師 佐藤 真実	6,480円(送料別)
整体師向け診断治療セミナー	(水) 10/8, 22, 11/12 18:00~20:00	相原 真人 北海道リハビリセンター 校長	32,400円(送料別)
パソコン・スマホ・タブレットで インターネット入門 6回連続コース	(金) 9/12, 19, 10/3, 10, 17, 24 10:30~12:00		10,000円(送料別) 教材費: 2,500円 教材費と受講料を合わせて 電子の教材となります。
看道師による教育講座 ~ママもベビーも癒やされる~	(金) 10/3, 10, 17, 24 10:30~12:00	高下 淳子 看道師・NPO法人インフロント マザーズ・インストラクター	10,000円(送料別) 教材費: 2,500円 教材費と受講料を合わせて 電子の教材となります。
マイナス5kgの 印象アップ講座	第1-3(火) 13:30~15:00	正木 よう子 印象アップアドバイザー	12,000円(送料別)

講座名	曜日・時間	講師名	受講料(税込)
おじいちゃん! クラシック・タブレット講座	(金) 10:30~12:00	相原 真人 北海道リハビリセンター 校長	6,480円
ITなんでも診療所	(金) 12:00~12:30	清水 公子 OHAHAHA 講師	1,620円(1回)
植物園	第2-4(水) 13:00~15:00		3,000円
デッサン・油彩・水彩	第2-4(水) 13:30~15:30	清水 良洋 専任講師	3,000円
楽しくコーラス	第2-4(水) 10:30~12:00	AMO 専任講師	6,000円
ペン字	第2-4(水) 10:00~12:00	山田 悦美子 日本書道連盟 書道指導員	2,980円 (送料別)
フラメンコエクササイズ	第1-3(水) 14:30~15:30	AMO ALBA FLAMENCOS 講師	3,500円 教材: 2,000円(フリックペーパー 15枚) (送料別)
ジュニアジャズクラス~サクソ~	(月) 17:00~18:00	松本 真人 ジャズ指導	9,720円(送料別)
クルールさっぼろ Mama'sカレッジ	第2(金) 10:00~12:30	クルール専任講師	子育てママのグループレッ スにレッスンを体験。 両立スタイルに最適。

※定員に満たない場合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等の恐れのある講座に参加の方はコープ共済又はスポーツ傷害保険等に加入されることをおすすめします。