

2024年10月
~2025年3月
保存版

コープみらいカルチャー

定期講座

CO-OP
コープみらい
「ともに」の力で、笑顔の明日を

●表記の受講料は2024年10月~12月分です。●回数・受講料が変更になる場合があります。
●体験(有料)見学ができる講座があります。(要予約)1講座につき1回限りとさせていただきます。
●講座の延期や中止、内容が変更となる場合があります。

コーププラザ春日部会場

TEL.048-753-4333 10:00~16:00(日・祝休)

手芸・工芸

新 楽しいパッチワークキルト	第2・4金 10:30~12:30	6回	10,362円	主藤 恵子
楽しいパッチワーク・ ハワイアンキルト	第2金 13:30~15:30	3回	5,181円	
本漆の金継ぎ	第4水 10:30~12:30	3回	9,000円	小島 由美
つまみ細工 上級者コース⑤	第1木 13:00~15:00	3回	10,374円	ひなぎく
つまみ細工 上級者コース②	第1木 10:30~12:00	3回	10,374円	
つまみ細工 中級者コース	第2土 10:30~12:30	3回	8,646円	ひなぎく認定 カワシマ
つまみ細工 上級者コース④	第2土 13:30~15:30	3回	8,646円	
やさしいかぎ針編み教室	第2木 10:00~12:00	3回	5,181円	misaho
クラフトバンドAMクラス	第2水 10:00~12:00	3回	5,181円	岸 麗子
クラフトバンドPMクラス	第2水 13:00~15:00	3回	5,181円	
はじめての着物リフォーム 月曜クラス	第1・3月 13:20~15:20	6回	10,362円	
はじめての洋裁	第1・3金 10:30~12:30	6回	10,362円	伊草 晴美
はじめての着物リフォーム 金曜クラス	第1・3金 13:20~15:20	6回	10,362円	
やすらぎの小仏彫刻	第1・3土 10:00~12:00	6回	15,180円	小澤 一夫
ベネチアンガラスの アクセサリー	第4月 10:30~13:00	3回	5,181円	高杉 由美
ベネチアンガラスの アクセサリー初心者~	第4月 13:30~16:00	3回	5,181円	
和裁①	第2・4水 10:00~12:30	6回	10,362円	佐藤 則子
和裁②	第2・4水 13:00~15:30	6回	10,362円	
トールペインティング・ アメリカンフォーク初級~	第1・3月 10:10~12:40	6回	13,134円~	杉田 昭子
パーチメントクラフト	第4月 10:00~12:00	3回	5,181円	新井 絵麻里
ハーダンガー刺繍 1	第2・4水 13:00~15:00	6回	10,362円	鈴木 伊都子
ハーダンガー刺繍 2	第1・3水 13:00~15:00	6回	10,362円	
はじめての津軽こぎん刺し	第4金 13:30~15:30	3回	5,181円	岡のぶ子
パッチワークキルト	第2・4水 13:00~15:00	6回	10,362円	渋谷 政枝
アートクレイシルバーA (純銀粘土)	第4土 13:00~15:00	3回	5,181円	野中 みね子
アートクレイシルバーC (純銀粘土)	第1水 10:00~12:00	3回	5,181円	
蔓(つる)と藤の教室	第2・4水 10:00~12:00	6回	13,830円	入澤 美津枝
ハーブ・草木染め染色講座	第3火 10:00~13:00	3回	6,915円	小池 啓子

趣味・教養

中国茶を楽しむ AM	第4木 10:30~12:30	3回	5,181円	楊 静
中国茶を楽しむ PM	第4木 13:30~15:30	3回	5,181円	
女性 脳トレ女性マージャン入門 火曜クラス	第1・3火 14:00~16:30	6回	10,362円	庄司 麗子
女性 脳トレ女性マージャン入門 水曜クラス	第1・3水 14:00~16:30	6回	10,362円	
心つたわる絵手紙	第1・3火 10:00~12:00	6回	10,362円	柿沼 佑子
よい人間関係を作り 人に好かれる「話し方」教室	第1・3火 10:00~12:00	6回	10,362円	秋竹 信子
女性 やさしい着付教室	第1・3火 13:30~15:30	6回	10,362円	鈴木 園子
志野流・香道	第1木 10:00~12:00	3回	6,915円	関根 富佐子
ボールペン習字・筆ペン	第2・4金 13:00~15:00	6回	10,362円	小栗 梢香
朗読教室	第1・3金 10:00~12:00	6回	10,362円	門倉 くみこ
楽しい絵手紙PART 1	第3木 10:30~12:30	3回	5,181円	
楽しい絵手紙PART 2	第3木 13:30~15:30	3回	5,181円	石川 まさよ
楽しい絵手紙	第3水 10:30~12:30	3回	5,181円	
初めてのフラワーアレンジメント	第1・3火 10:30~12:30	6回	12,342円	朝野 恵美子
短歌に親しむ	第2・4月 10:30~12:30	6回	10,362円	平林 静代

美術

透明白水彩画	第1・3木 13:30~15:30	6回	12,444円	神田 紀和
基本からの日本画	第1・3木 13:00~15:00	6回	12,444円	元東京藝術大学講師 元東京造形大学講師 後藤 仁
気軽に楽しい色えんぴつ画	第1・3金 13:00~15:00	6回	12,444円	吉崎 京子

料理

マシッソヨ! 韓国料理	第2火 10:00~13:00	3回	6,666円	盧 銀淑
季節を楽しむ和菓子レッスン	第3水 10:30~12:30	3回	6,600円	朱 蜀娟

料理

色々な酵母で楽しむパン作り B	第2月 10:30~14:00	3回	6,222円	佐藤 郁子
色々な酵母で楽しむパン作り A	第1火 10:30~14:00	3回	6,222円	

音楽

新 体幹・健康ヴォイストレーニング	第2・4金 10:00~11:30	6回	15,204円	小川 素子
楽しく歌おう! 歌謡曲~JPOP	第2水 10:30~12:00	3回	6,051円	後藤 祐貴子
はじめての沖縄音楽・三線	第1・3月 14:00~15:30	6回	12,444円	関根 一美
沖縄音楽・三線	第1・3月 15:30~17:00	6回	12,444円	
気軽に楽しむウクレレ入門	第1・3月 15:40~17:10	6回	12,102円	平嶋 淳摩
気軽に楽しむウクレレ	第1・3月 14:00~15:30	6回	12,102円	
楽しい三味線教室	第2・4木 13:30~15:00	6回	12,444円	白橋 昌江
三味線教室(個人)	第2・4木 15:30~	30分	2,305円	
楽しいオカリナ	第1・3木 10:00~11:50	6回	13,830円	三須 健至
楽しむオカリナ	第1・3火 10:00~11:50	6回	13,830円	
ハーモニカ教室	第2・4金 14:00~16:00	6回	13,830円	デュオ・そら

ダンス・健康

新 女性 身体ほぐし& オリエンタルエクササイズ	第1・3水 11:00~12:30	5回	13,000円	Mi wa
ゆがみ修正 ほぐしのヨガ	第1~3金 13:00~14:15	9回	19,800円	井上 玲子
リラクソヨガ	第1~3月 11:15~12:15	9回	15,543円	星野 美和
やさしい筋トレ体操	第1~3木 12:45~13:45	9回	15,543円	MIKA
やさしいパワーヨガ	第1~3水 13:30~14:30	9回	15,543円	Yukiko
レッツ! ハワイアンフラ	第1~3木 14:00~15:30	9回	20,790円	野中 みね子
リフレッシュ ストレッチ&DANCE	第1・3水 15:00~16:30	6回	10,362円	菜摘 莉紗
いきいき自強術	第1~3木 10:00~11:30	9回	12,096円	赤池 智賀子
介護を必要としない伝統太極拳 (内家拳)	第1~3火 10:30~12:30	9回	16,587円	足田 純子
モダンバレエ	第1~4土 17:00~18:30	12回	27,660円	三ヶ尻 広子
Enjoy! Hawaiian	第1~3金 10:00~11:30	9回	15,543円	杉本 明美
Enjoy! Hawaiian	第1~3月 13:00~14:30	9回	15,543円	
足もみ健康法(官定法)	第1木 10:00~11:45	3回	5,181円	大塚 さち子
足もみ健康法(官定法)PM	第1木 12:15~14:00	3回	5,181円	

外国語

韓国語初級 1	第1・3火 13:00~14:30	6回	11,520円	盧 銀淑
韓国語初級 2	第1~3火 14:45~16:15	9回	17,280円	
今日から話せる 楽しい実用英会話	第1・3土 10:00~11:30	6回	12,444円	横田 一郎

キッズ・ジュニア

子どもバレエ教室 5歳~小学1年	第1~4土 14:00~15:00	12回	27,660円	三ヶ尻 広子
モダンバレエ(小学2年~6年)	第1~4土 15:00~16:00	12回	27,660円	

コーププラザ越谷会場

TEL.048-989-2301 10:00~16:00(日・祝休)

手芸・工芸

新 大人かわいいハンドメイド	第3土 10:30~12:30	3回	6,915円	こみね ゆり
トールペインティング・ デコラティブ 初級・中級	第2土 13:00~15:30	3回	6,915円~	水野 美生子
季節のニットと タティングレースを楽しむ	第1・3木 10:00~12:00	6回	10,362円	小山 安子 大久保 和子
らくらくソーイング	第1~3月 10:00~13:00	9回	15,543円	森重 京子
はじめての着物リフォーム	第1・3火 13:00~15:00	6回	10,362円	伊草 晴美
トールペインティング・ アメリカンフォーク	第3水 10:30~16:00	3回	16,599円	杉田 昭子
トールペインティング・ アメリカンフォーク	第1土 10:30~16:00	3回	16,599円	
本漆の金継ぎ	第4金 10:00~12:00	3回	9,000円	小島 由美

趣味・教養

新 女性 超入門 はじめてのマージャン	第2・4火 13:30~16:00	5回	8,635円	高口 和之
女性 脳トレ女性マージャン 火曜クラス	第2・4火 10:00~12:30	6回	10,362円	
脳トレマージャン入門 金曜クラス	第2・4金 10:00~12:00	6回	8,286円	中山 勇一
「描く」を楽しむ 己書(おのれしょ)	第3月 10:00~11:30	3回	7,260円	青木 美恵

趣味・教養

吉祥花文字	第3水 10:30~12:00	3回	7,053円	花文字ソムリエ協会 認定講師
朗読講座	第1・3月 10:30~12:30	6回	10,362円	成毛 雪子
女性 きもの着付 初級~上級	第1月 10:00~12:00	3回	5,181円	鈴木 園子
女性 きもの着付 初級~上級	第4水 10:00~12:00	3回	5,181円	
てん刺・書道	第1・3木 10:00~12:00	6回	10,362円	渡辺 子洲
実用書道 ボールペン・筆ペン・毛筆 ヨーロッパスタイルの フラワーアレンジメント	第2・4土 14:30~16:30	6回	10,362円	渡部 葵水
楽しい絵手紙	第4金 10:30~12:00	3回	3,456円	田谷 真美子
楽しい絵手紙	第3金 10:00~12:00	3回	5,181円	石川 まさよ
やさしい手話 中級	第2・4金 10:00~11:30	6回	10,362円	菊地 しげ子
やさしい手話 初級	第2・4金 11:35~13:05	6回	10,362円	

美術

色鉛筆画を楽しむ	第2・4火 10:30~12:30	6回	14,520円	水野 陽子
初めてのやさしい水彩画	第2・4木 10:15~12:15	6回	12,444円	神田 紀和
気軽に楽しい色えんぴつ画	第2・4水 13:00~15:00	6回	12,444円	吉崎 京子

料理

素敵におうちパン午前コース	第2木 10:00~13:00	3回	5,181円	中山 千秋
素敵におうちパン午後コース	第2木 14:00~17:00	3回	5,181円	
季節を楽しむ和菓子レッスン	第2火 10:30~12:30	3回	6,600円	朱 蜀娟

音楽

気軽に楽しむウクレレ入門 AM	第1・3木 9:30~10:20	6回	8,286円	
気軽に楽しむウクレレ	第1・3木 10:30~12:00	6回	12,102円	
気軽に楽しむウクレレ入門 PM	第1・3木 13:00~13:50	6回	8,286円	平嶋 淳摩
気軽にアコースティックギター	第2土 14:00~15:30	3回	6,051円	
気軽にアコースティックギター 入門	第2土 15:40~16:30	3回	4,143円	
楽しいオカリナ 入門	第2・4月 10:00~11:50	6回	13,830円	高藤 潤子
楽しいオカリナ	第2・4月 13:30~15:20	6回	13,830円	
楽しいカラオケ	第1・3火 13:00~14:30	6回	12,102円	後藤 祐貴子
体幹・健康 ヴォイストレーニング お筆教室 詳細はお問い合わせください	第1・3金 10:30~12:00	6回	15,204円	小川 素子
	第2・4土 10:00~13:00	6回	13,830円	今川 榮子

ダンス・健康

新 はじめてのゆっくり気功太極拳	第2・4金 13:30~15:00	6回	10,362円	白井 明拳
はじめてのゆっくり気功太極拳	第1・3土 13:30~15:00	6回	10,362円	
趣味のバレエ 基礎	第1~3土 11:15~12:45	9回	15,543円	太田 祥子
大人のゆっくりバレエ入門	第4土 11:15~12:30	3回	5,181円	
足もみ健康法(官定法)	第2火 13:00~14:45	3回	5,181円	大塚 さち子
体幹トレーニング はじめてのバレトン	第1・3・4木 11:30~12:30	9回	15,543円	猪原 すみえ
女性 やさしい健康バレエ	第1~3木 13:00~14:30	9回	15,543円	鬼 知恵
女性 趣味のバレエ	第1~3木 14:45~16:15	9回	15,543円	
はじめての自強術	第2・4月 10:00~11:30	6回	8,286円	石田 信枝
健康をつくる自強術	第2~4火 10:00~11:30	9回	12,096円	
女性 やさしいヨガ・ツボ・ 骨盤底筋	第2~4月 12:30~14:00	9回	15,543円	高橋 美津子
楽しむ健康太極拳	第1~3水 9:45~11:30	9回	15,543円	渡辺 富枝
女性 癒しのフラダンス	第1・3水 12:30~14:00	6回	10,362円	河合 としみ
女性 基礎からのフラダンス	第1~3水 14:10~15:40	9回	15,543円	
女性 ヘルスヨガ (自力整体予防生活術)	月3回 金 10:00~11:45	9回	15,543円	小林 淑江

外国語

日常英会話 上級	第1~4水 11:10~12:10	11回	18,480円	pera?英会話 外国人講師
おもてなし英会話	第1~4水 14:10~15:10	11回	18,480円	
はじめての韓国語	第1~3水 10:45~11:45	9回	24,750円	キョンヒ
楽しい韓国語 中級 I	第1~3水 11:50~12:50	9回	15,543円	
今日から話せる 楽しい実用英会話	第1・3土 13:00~14:30	6回	12,444円	横田 一郎

キッズ・ジュニア

硬筆・毛筆 5歳~中学生	第2・4土 13:00~14:30	6回	10,362円	渡部 葵水
--------------	----------------------	----	---------	-------

■受講料は全て前納していただきます。[定期講座]の表記の受講料は3カ月分です。回数・受講料が変更になる場合があります。 ■受講料のほかに、講座により教材費(材料代・テキスト代・コピー代など)をいただきます。
■掲載されている受講料などにはすべて消費税が含まれています。 ■食物アレルギー対策(材料の代替対応や器具の使い分けなど)は行なっていません。アレルギーをお持ちの方はご自身の責任でご受講ください。

コーププラザ浦和会場

TEL.048-823-3933 10:00~21:00
(日・祝 10:00~18:00)

手芸・工芸

新 戸塚刺しゅう 入門	第1~3 水 13:00~15:00	6回	10,362円	菅谷 英子
戸塚刺しゅう 初級~上級	第1~3 水 10:00~12:00	6回	10,362円~ 12,102円	
新 つまみ細工 初級者コース	第4 水 13:00~15:00	3回	8,646円	わたなべ けいこ
つまみ細工 上級者コース	第4 水 10:00~12:00	3回	8,646円	
新 つまみ細工 初級者コース	第4 火 10:30~12:30	3回	10,374円	ひなぎく
つまみ細工 上級者コース	第4 火 10:00~12:00	3回	10,374円	
つまみ細工 初級~中級	第1 金 10:30~12:30	3回	8,646円	ひなぎく認定 カワシマ
つまみ細工 上級者コース	第1 金 13:30~15:30	3回	8,646円	
やさしいかぎ針編み物教室	第2 土 10:30~12:30	3回	5,181円	misaho
着物リフォーム	第2~4 火 13:00~15:00	6回	10,362円	伊草 晴美
ハーブ・草木染め染色講座	月1回 月 10:30~13:30	3回	6,915円	小池 啓子
楽しいステンドグラス (午前コース)	月1回 月 9:30~12:30	3回	7,773円	鈴木 香緒里
楽しいステンドグラス (午後コース)	月1回 月 13:00~16:00	3回	7,773円	
トールペインティング・ アメリカンフォーク 初級~上級	第2~4 火 10:30~13:00	6回	13,134円~ 16,590円	杉田 昭子
シャドーボックス	第2~4 木 10:00~12:00	6回	10,362円	石井 典子
和裁	月3回 木 10:00~12:30	9回	13,815円	崎川 満壽江
すてきなクラフトバンド	月1回 金 10:30~12:30	3回	5,181円	maybe
すてきなクラフトバンド	月1回 金 13:00~15:00	3回	5,181円	
楽しい手織り	第3 金 10:15~12:30	3回	5,181円	福島 ますみ
レザークラフト	第1~3 金 10:00~12:30	6回	10,362円	鈴木 悦子
ハワイアンキルト	第2~4 木 10:00~12:00	6回	10,362円	古積 里江子
ハワイアンキルト	月1回 土 10:00~12:30	3回	6,915円	
本漆で繕う金継ぎ	月1回 水 10:00~12:00	6回	18,000円	野村 昌子
本漆で繕う金継ぎ	月1回 水 13:30~15:30	6回	18,000円	

趣味・教養

新 初めての手相占い入門	第1 土 11:00~12:30	3回	5,181円	寺宮 潤
書道・ペン字教室	第1~3 木 16:00~17:30	9回	15,840円	芳蘭
気軽に美文字	月1 土 10:30~12:00	3回	5,181円	
女性 脳トレ女性マージャン入門 月曜クラス	月2回 月 10:00~12:00	6回	8,286円	庄司 麗子
女性 脳トレ女性マージャン 初心者木曜クラス	第2~4 木 13:30~16:00	6回	10,362円	
女性 脳トレ女性マージャン入門 金曜クラス	月2回 金 9:45~11:45	6回	8,286円	塚本 邦博
書道 入門から上級	第1~3 火 10:00~11:30	9回	17,280円	中村 律香
フラワーアレンジメント	第2 火 14:00~16:00	3回	5,181円	辻 善子
女性 やさしい着付け教室	第2~4 木 10:30~12:30	6回	10,362円	鈴木 園子
女性 着付け教室 上級コース	第2 木 13:30~15:30	3回	6,600円	
楽しむ庭づくり	月1回 土 10:00~13:00	3回	6,915円	鈴木 稔
台湾茶を楽しむ	第4 金 14:00~15:15	3回	3,300円	白数 静宜

美術

色鉛筆画を楽しむ	第1~3 月 13:00~15:00	6回	14,520円	水野 陽子
絵画を楽しむ	第1~3 木 10:00~12:00	6回	10,362円	森村 郁子
やさしい絵画教室	月1回 土 10:30~12:30	3回	6,915円	熊澤 常男

料理

新 身体を整える おもてなしメニュー	第1 木 10:00~13:00	2回	3,454円	ままごと・ キッチン
素敵なおうちパン 水曜日午後コース	第3 水 14:00~17:00	3回	5,181円	
素敵なおうちパン 火曜日午前コース	第3 火 10:00~13:00	3回	5,181円	中山 千秋
素敵なおうちパン 火曜日午後コース	第3 火 14:00~17:00	3回	5,181円	
素敵なおうちパン 水曜日午前コース	第3 水 10:00~13:00	3回	5,181円	
季節を楽しむ和菓子レッスン	第2 水 10:30~12:30	3回	6,600円	朱 蜀娟

音楽

新 ゆっくり楽しい 初心者オカリナ	第1~3 金 13:15~15:05	6回	13,830円	山田 恭弘
新 キーボードで始める ピアノレッスン	第1~3 火 14:00~15:00	4回	9,240円	川浦 祥子
気軽に楽しむウクレレ	第1~3 月 10:30~12:00	6回	12,102円	平嶋 淳摩
楽しいオカリナ	第1~3 金 10:00~11:50	6回	13,830円	山田 恭弘

ダンス・健康

女性 女性のための リンパセラピー&ストレッチ	第3 水 10:00~11:15	3回	5,181円	玉川 直美
はじめてのゆっくり気功太極拳	第1~3 金 16:30~18:00	6回	10,362円	白井 明拳

ダンス・健康

女性 骨盤調整ピラティス	全10回 月 15:10~16:10	10回	17,270円	丸田 さつき
女性 タイ式ヨガ	全10回 月 14:00~15:00	10回	17,270円	
楽しむ簡化太極拳	第1~3 月 10:15~12:00	9回	15,543円	馬場 桂子
やさしい健身気功と 初歩からの太極拳	第1~3 月 13:00~14:45	9回	15,543円	
女性 やさしいピラティス&ヨガ	全7回 水 10:00~11:00	7回	12,089円	YASUKO
女性 初心者&シニアのための 「ゆ〜たりヨガ」	全7回 水 11:20~12:20	6回	12,089円	
女性 ハワイアンフラ& タヒチアン	第1~3 水 13:00~15:00	9回	17,280円	Kealoha Hoakalii
幸せ健康体操 真向法	月2回 水 13:30~15:00	6回	10,362円	児島 昭英
女性 ストレッチ&リズム体操	第1~2~4 木 10:00~11:30	9回	12,096円	井元 万紀子
足もみ健康法(官定法)	月1回 木 10:00~12:00	3回	5,181円	白善 正代
足もみ健康法(官定法)	月1回 木 13:30~15:30	3回	5,181円	岡山 至
女性 ベリーダンス	月2回 土 13:00~14:30	6回	15,204円	momi
ヘルスヨガ (自力整体予防生活術)	月3回 土 10:00~11:45	9回	15,543円	
ヘルスヨガ (自力整体予防生活術)	月3回 土 12:30~14:15	9回	15,543円	小林 淑江
ヘルスヨガ (自力整体予防生活術)	月3回 土 15:00~16:45	9回	15,543円	

外国語

フランス語	第1~3 水 10:00~11:00	9回	20,745円	江草 ジャンタル
ヴァリエテ・フランセーズ2024 ~やさしい時事フランス語	第4 水 10:00~11:00	3回	6,915円	
日常英会話・初級I	第1~4 木 11:25~12:25	11回	18,480円	pera 英会話 外国人講師
楽しいハングル(中級)	月2回 木 10:00~11:00	6回	10,362円	キョンヒ
本気で学ぶハングル講座	第1~3 金 11:00~12:00	9回	15,543円	全 文姫
ちょっぴり本気で学ぶ ハングル講座	第1~3 金 12:10~13:10	9回	15,543円	

キッズ・ジュニア

新 キッズクッキング 小学生	月1回 土 10:00~13:00	3回	5,181円	ままごと・ キッチン
キッズ空手 3歳~小学生	第1~4 日 16:00~17:30	12回	16,500円	剛柔流空手道 指導員
子どもの習字教室 (年長~中学生)	第1~3 木 16:00~19:00 (5:50~9:00分)	9回	14,850円	芳蘭

夜間・日曜

気軽に楽しむウクレレ・ 星空クラス	月2回 金 19:00~20:30	6回	12,102円	平嶋 淳摩
親子で楽しむ手ごねパン	月1回 日 10:00~13:00	3回	6,600円	中山 千秋
夜間・ハーブクッキングと アロマセラピー	第1 金 19:00~20:30	3回	5,181円	上田 久美子
体幹・健康ヴォイストレーニング	月2回 日 10:00~11:30	6回	15,204円	小川 素子
足もみ健康法(官定法)・ 日曜クラス	月1回 日 10:00~12:00	3回	5,181円	白善 正代
足もみ健康法(官定法)・ 日曜クラス	月1回 日 10:00~12:00	3回	5,181円	岡山 至

コーププラザ富士見会場

TEL.049-255-3198 10:00~16:00(日・祝休)

手芸・工芸

はじめての津軽こぎん刺し	第1 金 10:00~12:30	3回	5,181円	岡 のぶ子
ハーブ・草木染め染色講座	第2 水 13:00~16:00	3回	6,915円	小池 啓子
はじめてのステンドグラス	第1 月 10:30~12:30	3回	5,181円	鈴木 香緒里
はじめてのステンドグラス	第1 月 13:30~15:30	3回	5,181円	
トールペインティング・ デコラティブ 初級・中級	第2~4 木 13:15~15:45	6回	13,830円~	水野 美生子
和裁教室	第1~3 火 10:00~12:30	9回	13,815円	佐藤 則子

趣味・教養

新 大人の美文字レッスン	第2~4 水 10:00~12:00	5回	8,635円	増川 悦子
大人の美文字レッスン	第2~4 水 13:00~15:00	6回	10,362円	
書道・ペン字教室	第1~3 木 13:00~14:30	9回	15,840円	芳蘭
女性 月1回 はじめての着付け教室	第4 金 10:00~12:00	3回	5,181円	石田 智美
女性 はじめての きもの着付け教室	第2~4 水 13:00~15:00	6回	10,362円	
ポイントを学んで らくらくお片付け	第2 木 10:30~12:00	3回	5,181円	森 由香
はじめての絵手紙	第1~3 水 10:00~12:00	6回	10,362円	上村 里恵子
心伝える絵手紙	第2~4 木 10:00~12:00	6回	10,362円	
季節の花のマンスリアレンジ	第3 水 10:30~12:00	3回	3,456円	田谷 真美子
フラワーアレンジメント	第3 月 13:30~15:30	3回	5,181円	長瀬 佳子
ブリザーブドフラワー	第2 火 10:15~12:15	3回	5,181円	
女性 脳トレ女性マージャン入門 水曜午前クラス	第2~4 水 10:00~12:30	6回	10,362円	庄司 麗子
女性 脳トレ女性マージャン入門 水曜午後クラス	第2~4 水 13:00~15:30	6回	10,362円	
女性 脳トレ女性マージャン入門 金曜クラス	第2~4 金 10:00~12:30	6回	10,362円	安倍 洋平
やさしい手話 基礎	第1~3 月 12:15~13:45	6回	10,362円	菊地 しげ子
やさしい手話 応用	第1~3 月 13:45~15:15	6回	10,362円	
朗読教室	第2~4 木 10:00~12:00	6回	10,362円	酒井 恵

美術

新 水彩色鉛筆で楽しく描こう	第2~4 火 13:45~15:45	5回	11,000円	土屋 泉太
----------------	-----------------------	----	---------	-------

音楽

沖縄音楽・三線	第2~4 金 13:30~15:00	6回	12,444円	下村 宏美
気軽に楽しむウクレレ	第1~3 金 10:30~12:00	6回	12,102円	平嶋 淳摩

ダンス・健康

新 イスでらくらく！健康体操	毎週 火 13:00~14:00	12回	14,520円	
フィットネス&ヨガ	第2~4 月 10:00~11:30	9回	13,815円	
さわやか健康増進体操	毎週 火 9:45~10:45	13回	15,730円	
リラクゼーションヨガ	毎週 火 14:30~15:45	13回	18,733円	谷脇 昭子
健康体操	第1~4 木 11:15~12:15	12回	14,520円	
簡単！筋力アップ&柔軟体操	第2~4 木 12:30~13:30	9回	10,890円	
エンジョイ！ヨガ	第1~4 木 15:45~16:45	12回	17,292円	
からだリセットヨガ	第1~3~4 土 12:15~13:25	9回	13,815円	
趣味のバレエ	第1~3 月 11:45~13:15	9回	15,543円	鬼 知恵
やさしい健康バレエ	毎週 金 15:00~16:30	13回	22,451円	
ピラティス 月1回クラス	第2 火 11:00~12:00	3回	5,181円	石崎 公美
シェイプアップ 骨盤ピラティス	第1~3 火 13:00~14:00	9回	15,543円	
はじめての健やか太極拳	第2~4 土 9:45~10:45	6回	7,260円	伊藤 ゆみ
からだ健やか太極拳	第1~3 火 11:00~12:30	6回	8,646円	
ゆったりめぐるせヨガ	第1 金 10:00~11:15	3回	4,605円	篠塚 小代子
月1回のからだケア	第3 金 10:00~11:15	3回	4,605円	
女性 ハワイアンフラ	第1~3 木 14:00~15:30	9回	17,280円	中村 秀子
足もみ健康法(官定法)	第1 土 10:00~12:00	3回	5,181円	金野 雅江
足もみ健康法(官定法)	第3 土 10:00~12:00	3回	5,181円	
Enjoy! Hawaiian	第1~3 土 14:00~15:30	9回	15,543円	杉本 明美
やさしいヨガとリズム	第2~4 水 9:45~11:00	6回	9,210円	前田 八重子

外国語

新 はじめての韓国語	第1~4 土 10:10~11:40	10回	19,200円	
はじめての韓国語	第1~4 月 12:30~14:00	10回	19,200円	金 成姫
韓国語 中級	第1~4 月 9:50~11:20	10回	19,200円	
韓国語 初級2	第1~4 土 11:45~13:15	11回	21,120円	

キッズ・ジュニア

新 スキップからのこどもバレエ 3歳~	第1~4 月 15:10~16:00	9回	12,429円	バレエスタジオ レッツ
ジュニアバレエ	第1~4 月 16:00~17:00	10回	15,350円	
子どもの習字教室 年長~小学生	第1~3 土 14:00~16:00 (5:50~9:00分)	9回	14,850円	芳蘭
赤ちゃんと一緒に ママヨガ	第1~3 火 11:15~12:00	9回	10,368円	谷脇 昭子
ママと一緒に ヨガ 1歳~	第1~3~4 土 14:00~14:45	9回	10,368円	
キッズ絵画工作& ジュニア美術	第1~3 土 13:00~14:00	6回	10,362円	関口 真佐美

コーププラザ所沢会場

TEL.04-2992-2595 10:00~16:00(日・祝休)

手芸・工芸

新 つまみ細工 初級者コース	第4 水 10:30~12:30	2回	5,764円	ひなぎく認定 講師
つまみ細工	第3 金 10:30~12:30	3回	8,646円	
楽しいステンドグラス	第2 火 14:00~17:00	3回	7,773円	鈴木 香緒里
楽しいステンドグラス				

趣味・教養				
美しいかな書道	第1木 10:00~12:00	3回	5,181円	静月
古流・心で活ける花	第1・3木 10:30~12:00	6回	10,362円	芳埜 理鳳
フラワーアレンジメント	第3木 14:00~16:00	3回	5,181円	辻 善子
美文字レッスン(ペン習字)	第2・4金 10:00~12:00	6回	10,362円	北村 錦秋
美文字レッスン午後クラス(ペン習字)	第4金 13:00~15:00	3回	5,181円	

美術・音楽				
新 体幹・健康 ヴォイストレーニング	第1・3土 14:00~15:30	5回	12,670円	小川 素子
気軽に色えんぴつ画	第3火 10:00~12:00	3回	6,222円	安藤 孝浩
楽しいカラオケ	第2火 10:20~11:50	3回	6,051円	後藤 祐貴子
気軽に楽しむウクレレ	第2・4木 13:00~14:30	6回	12,102円	平嶋 淳摩
気軽に楽しむオカリナ	第2・4木 14:40~16:10	6回	12,102円	
沖縄音楽・三線	第1・3金 14:00~15:30	6回	12,444円	下村 宏美

ダンス・健康				
新 女性 ママピラティス	第1土 10:30~11:30	1回	1,727円	
姿勢改善ピラティス	第1~3木 13:30~15:00	9回	15,543円	田中 由季子
やさしいピラティス	第2・4金 10:00~11:15	6回	9,330円	
女性 楽しいハワイアンフラ	第1・3月 11:00~12:30	6回	10,362円	小林 るり子
リフレッシュヨガ	第1~3月 13:30~14:45	9回	13,815円	斉藤 しのぶ
大人のバレエ	第1~3水 13:00~14:30	9回	15,543円	太田 祥子
脳トレリズム体操	第1~3木 10:30~12:00	9回	12,096円	石坂 美津子
ゆったりめぐらセヨガ	第1・3金 13:30~14:45	6回	9,210円	篠塚 小代子
足もみ健康法(官定法)	第3土 10:00~12:00	3回	5,181円	
足もみ健康法(官定法)	第3土 13:30~15:30	3回	5,181円	岡山 至
足もみ健康法(官定法)	第4土 10:00~12:00	3回	5,181円	
身体を見直すリンパストレッチ	第4土 14:15~15:45	3回	5,181円	大島 弥生子

外国語				
ゼロからスタートする韓国語	第1~3火 13:00~14:00	9回	15,543円	
韓国語リスニング講座	第1~3火 14:10~15:10	9回	15,543円	全文姫
韓国語 基礎	第1~3水 10:00~11:00	9回	15,543円	
本気で学ぶハングル講座	第1~3水 11:10~12:10	9回	15,543円	
ゆっくり学ぶ英会話 入門	第1~4金 10:30~11:30	11回	18,480円	pera ² 英会話 外国人講師
英会話上級	第1~4金 12:30~13:30	11回	18,480円	

キッズ・ジュニア				
こどもクッキング 小学生	第1土 10:00~13:00	3回	5,181円	食生活 カウンセラーの会
こども書道教室	第1・3土 10:00~11:00	6回	8,286円	徳留 遙照
こどもバレエ 4歳~	第1~4水 16:45~17:35	11回	15,191円	バレエスタジオ レッツ
ジュニアバレエ	第1~4水 16:45~17:45	11回	16,885円	
キッズ絵画工作&ジュニア美術	第1・3土 10:00~11:00	6回	10,362円	関口 真佐美

コーププラザ川越会場
TEL.049-226-1393 10:00~16:00(日・祝休)

手芸・工芸				
新 着物&洋服リメイク	第2水 13:00~15:00	3回	5,181円	坂本 成子
簡単!気軽にソーイング	第2・4水 10:00~12:00	6回	10,362円	
やさしい草木染め講座	第4火 10:00~13:00	3回	6,915円	小池 啓子
やすらぎの小仏彫刻	第2・4土 10:00~12:00	6回	15,180円	服部 進
七宝焼きで作る アグセサリーから額絵まで	第2火 10:00~15:00 (30分休憩あり)	3回	12,441円	柴沼 千鶴子 田口 靖子
デコパージュ&ガラスアート	第2金 10:00~12:00	3回	5,181円	伊藤 恵子
フルーツ・ベジタブル& ソーブカービング	第4木 13:00~15:00	3回	8,646円	佐藤 薫
楽しいスタンドグラス	第4水 10:00~13:00	3回	7,773円	鈴木 香緒里
クラフトバンド	第1月 10:00~12:00	3回	6,900円	竹内 小百合
和裁 入門~	第1~3月 13:00~16:00	9回	15,543円	島村 朋子
大人かわいい かぎ針編みレッスン	第4水 10:00~12:00	3回	6,915円	こみね ゆり
手編み(かぎ針・棒針)	第1・3火 13:30~15:30	6回	10,362円	玉木 和加子
手織りを楽しむ 入門~ 午前クラス	第4木 10:00~12:30	3回	5,181円	大塚 浩美
手織りを楽しむ 午後クラス	第4木 13:30~16:00	3回	5,181円	
つまみ細工 上級者コース	第4月 13:00~15:30	2回	5,764円	ひなぎく認定 コシゴエ
戸塚刺しゅう	第1・3木 10:00~12:00	6回	10,362円	伊戸 恭子
ハワイアンキルト	第1・3金 10:00~12:00	6回	10,362円	古積 里江子
石粉粘土工芸	第2・4金 10:00~12:00	6回	10,362円	小森谷 春美

■受講料は全て前納していただきます。[定期講座]の表記の受講料は3カ月分です。回数・受講料が変更になる場合があります。 ■受講料のほかに、講座により教材費(材料代・テキスト代・コピー代など)をいただきます。
■掲載されている受講料などにはすべて消費税が含まれています。 ■食物アレルギー対策(材料の代替対応や器具の使い分けなど)は行なっていません。アレルギーをお持ちの方はご自身の責任でご受講ください。

趣味・教養				
美しいボールペン字	第2・4金 13:00~14:30	6回	13,200円	菅井 恵祥
ペン習字と筆ペン	第2・4月 13:00~15:00	6回	10,362円	小野寺 彰子
初めての絵手紙	第2火 10:00~12:00	3回	5,181円	上村 里恵子
古流・心で活ける花	第2・4水 13:00~14:30	6回	10,362円	芳埜 理鳳
アトリエ・プチフルール ブリザード・フラワー	第3火 13:30~16:30	3回	6,600円	木村 典子他
ブリザードフラワー	第2金 10:30~12:30	3回	5,181円	長瀬 佳子
女性 きもの着付け・着せ付け	第1・3土 13:30~15:30	6回	10,362円	石田 智美
女性 きもの着付	第3火 13:45~15:45	3回	5,181円	武井 美和子
朗読教室	第1・3水 10:00~12:00	6回	10,362円	酒井 恵
女性 脳トレ女性マージャン 午前クラス	第2・4金 10:00~12:30	6回	10,362円	庄司 麗子
女性 脳トレ女性マージャン 午後クラス	第2・4金 13:00~15:30	6回	10,362円	

美術				
はじめてのスケッチ ~鉛筆デッサンから着彩まで~	第2・4土 10:00~12:30	6回	13,446円	近藤 博昭
楽しむ色えんぴつ画	第2・4月 10:00~12:30	5回	11,525円	あすか けん
いろえんぴつ画 入門	第3水 10:30~12:00	3回	9,636円	松山 俊彦
水彩色鉛筆で楽しく描こう	第2・4火 10:30~12:30	6回	13,200円	土屋 泉太
木版画を楽しむ	第1・3月 13:30~16:00	6回	19,272円	五所 菊雄
仏教美術 仏像を彫る 火曜クラス	第4火 13:30~15:30	3回	8,745円	菊地 文子
仏教美術 仏像を彫る 土曜クラス	第3土 14:00~16:00	3回	8,745円	
これからはじめる日本画	第1・3・4土 10:30~13:00	8回	23,848円	安田 敦夫
日本画のためのデッサン	第1・3土 14:00~16:00	6回	17,886円	

料理				
新 身体を整える おもてなしメニュー	第2火 10:00~13:00	2回	3,454円	ままごと・ キッチン
手打ちそば・うどん作り	第4金 10:30~13:00	3回	7,920円	関根 二二夫
素敵におうちパン 午前クラス	第4月 10:00~13:00	3回	5,181円	中山 千秋
素敵におうちパン 午後クラス	第4月 14:00~17:00	3回	5,181円	

音楽				
気軽に楽しむウクレレ	第1・3水 10:30~12:00	6回	12,102円	平嶋 淳摩
超やさしいウクレレ入門	第1・3水 13:10~14:00	6回	8,286円	
楽しむオカリナ I	第2・4金 10:00~11:50	6回	13,830円	三須 健至 他
楽しむオカリナ II	第1・3金 10:00~11:50	6回	13,830円	
楽しむオカリナ III	第1・3金 13:00~14:50	6回	13,830円	
体幹・健康ヴォイストレーニング	第2・4金 13:45~15:15	6回	15,204円	小川 素子

ダンス・健康				
新 女性 経絡陰陽ヨガ	第1~3木 13:00~14:15	9回	15,543円	リン
心と体のリノベーション: 老化防止の習慣トレーニング	第2・4水 10:45~12:00	6回	10,362円	松下 いつみ
女性 ウーマンライフヨガ	第1~3月 14:30~15:45	9回	15,543円	白数 静宜
女性 ヘルスヨガ (自力整体予防生活術)	第1~3水 13:00~14:45	9回	15,543円	小林 淑江
☆リラックス気功とカンフー	第1・3木 15:30~16:45	6回	12,444円	堀 真紗美
女性 ハワイアンフラ 初級~	第1~3金 13:00~14:30	9回	17,280円	川端 恵美子
女性 ハワイアンフラ 中級~	第1~3金 11:15~12:45	9回	17,280円	
女性 シェイプアップ骨盤体操	第1~3木 11:15~12:00	9回	12,429円	石崎 公美
女性 ボディメイクピラティス	第1~3金 16:00~17:00	9回	15,543円	
女性 趣味のバレエ A	第1~4火 10:00~11:30	12回	20,724円	鬼 知恵
女性 趣味のバレエ B	第1~4火 11:45~13:15	12回	20,724円	
女性 ストレッチ&リズム体操	第2~4月 10:00~11:30	9回	12,096円	井元 万紀子
女性 いきいき自強術	第1~3月 11:45~13:15	8回	10,752円	結城 献子
女性 スッキリ全身体操 リズムにあわせて楽しく 足もみ健康法(官定法) 火曜クラス	第1~5金 14:45~15:45	12回	27,456円	酒井 美幸
足もみ健康法(官定法) 土曜クラス	第3火 10:00~12:00	3回	5,181円	金野 雅江
	第2土 10:00~12:00	3回	5,181円	白誓 正代

外国語				
新 ゼロから学ぶハングル講座	第1~3木 12:20~13:20	6回	10,362円	
本気で学ぶハングル講座	第1~3木 10:00~11:00	9回	15,543円	全文姫
ハングル基礎講座	第1~3木 11:10~12:10	9回	15,543円	
フランス語会話 中級	第1・3・4水 12:45~14:00	9回	25,938円	江草 シャンタル
英会話 中級	第1~4月 11:10~12:10	10回	16,800円	
みんなの英会話	第1~4月 12:20~13:20	10回	16,800円	pera ² 英会話 外国人講師
英会話 A	第2・4土 13:10~14:10	6回	10,080円	
英会話 B	第2・4土 14:20~15:20	6回	10,080円	

キッズ・ジュニア				
キッズクッキング 小学生	第3土 10:00~13:00	3回	5,181円	ままごと・ キッチン
こども絵画・工作教室	第2・4土 13:30~15:30	6回	10,362円	近藤 博昭
こどもバレエ 中級	第2・4土 13:45~14:45	6回	10,362円	磯谷 加奈美
小学生からの硬筆・毛筆	第1・3土 10:00~11:30	6回	10,362円	春日 まさ子

コーププラザ深谷会場
TEL.048-572-8886 10:00~16:00(日・祝休)

手芸・工芸				
新 イチから刺しゅう・ ニードルワーク	第2金 10:00~12:00	3回	5,181円	makani
やさしいかぎ針編み教室	第3水 10:30~12:30	3回	5,181円	misaho
パッチワーク教室	第2・4土 10:00~12:00	6回	10,362円	秋山 千恵子
やすらぎの小仏彫刻	第2・4木 13:00~15:00	6回	15,180円	服部 進
ワイヤーで作るオルネフラワー	第3木 10:30~12:30	3回	5,181円	川嶋 文恵
手織りを楽しむ	第3月 10:00~12:30	3回	5,181円	大塚 浩美
楽しい手織り	第4火 10:00~12:30	3回	5,181円	町田 裕子
デコパージュ	第3金 10:00~12:00	3回	5,181円	伊藤 恵子
ガラスアート	第3金 13:30~15:30	3回	5,181円	

趣味・教養				
新 楽しい朗読教室	第2・4水 10:00~12:00	6回	10,362円	能村 達也
新 はじめての ブリザードフラワー	第3火 10:30~12:00	3回	5,181円	木村 敏美
女性 脳トレ女性マージャン入門	第1・3土 10:00~12:30	6回	10,362円	新井 みちこ

音楽				
新 癒しの音色 カリンバ	第1・3木 10:30~12:00	4回	9,220円	洋里香
はじめてのコカリナ	第1・3金 10:30~12:00	6回	13,830円	吉田 和世

ダンス・健康				
背骨コンディショニング	第1・3木 13:30~14:30	6回	10,362円	JUNKO
女性 やさしいREEJAM。 (リー ジャム)	第2・4火 10:00~11:00	6回	10,362円	
女性 ストレッチ&ヨガ	第1~3月 10:00~11:15	9回	13,815円	飯野 幸江
女性 かんたんやさしい エアロビクス	第2・4金 10:00~11:15	6回	9,210円	
女性 ハアフラ (フラを踊ろう) A	第2・4水 13:30~14:50	6回	10,362円	今村 芳子
女性 ハアフラ (フラを踊ろう) C	第1・3金 10:30~11:50	6回	10,362円	斉藤 正美
女性 女性のための リンパセラピー&ストレッチ	第3火 10:00~11:15	3回	5,181円	玉川 直美
いきいき健康太極拳	第1・3水 10:30~12:00	6回	10,362円	高橋 節子
足もみ健康法(官定法)	第2木 10:00~11:45	3回	5,181円	大谷 恵子
女性 ストレッチ& リフレッシュダンス	第1~3水 12:15~13:30	9回	13,815円	永井 啓子
女性 大人のスマイルチアダンス	第1・3土 14:00~15:30	6回	9,210円	

外国語				
日常中国語会話	第2・4土 11:30~13:00	6回	10,362円	謝 琦敏

キッズ・ジュニア				
新 はじめての 子どもマージャン教室 小学生	第1・3土 13:30~15:30	5回	8,635円	成田 守
新 子どもモダンバレエ&ダンス 3歳~6歳	第1~3土 9:45~10:45	8回	12,280円	永井 啓子
子どもモダンバレエ&ダンス 小学生	第1~3土 10:50~11:50	9回	13,815円	
新 チアダンス&バトン 3歳~6歳	第2・4土 10:00~11:00	5回	8,635円	山田 恵子
チアダンス&バトン 小学生	第2・4土 11:15~12:15	6回	10,362円	

体験
**子どもモダンバレエ&ダンス
3歳~6歳**
● 1,535円
● 永井 啓子
深谷 10/5㊦ 9:45~10:45



体験
チアダンス&バ

コーププラザ大宮会場

TEL.048-668-3065 10:00~16:00(日・祝休)

手芸・工芸

新 戸塚刺しゅう入門	第2・4 金 13:00~15:00	4回	6,908円	菅谷 英子
やさしい草木染め講座	第3 木 10:00~13:00	3回	6,915円	小池 啓子
楽しいパッチワーク・ ハワイアンキルト	第3 水 13:30~15:30	3回	5,181円	主藤 恵子
つまみ細工	第3 火 10:00~12:00	3回	8,646円	わたなべ けいこ
すてきなクラフトバンド	月2回 月 10:30~12:30	6回	10,362円	maybe
はじめての津軽こぎん刺し	第4 月 13:30~15:30	3回	5,181円	岡 のぶ子
お洒落なワイヤークラフト	第2 木 10:30~12:30	3回	5,181円	岡本 雅子
手編み・タティングレース	第2・4 火 10:00~12:00	6回	10,362円	こばやし
手織りを楽しむ	第2 金 10:00~12:30	3回	5,181円	大塚 浩美
フルーツ&ソーブカービング	第4 月 10:00~12:00	3回	8,646円	佐藤 薫
トールペインティング・ アメリカンフォーク	第1・3 木 10:10~12:40	6回	16,590円	杉田 昭子

趣味・教養

新 女性 きもの着付入門	第2・4 火 10:30~12:30	4回	6,908円	平山 和子
イタリア美術セミナー	月1回 火 14:00~15:30	3回	4,836円	ジュリアーノ デルペーロ
女性 健康レディースマージャン	第1・3 金 10:30~12:30	6回	10,362円	渡辺 弘子
筆ペン・ボールペン習字	第2・4 金 13:00~15:00	6回	10,362円	高村 菜佳
お芝居をやってみよう! 初心者~	第2・4 火 10:30~12:00	6回	10,362円	鷹青 由加子
女性 きもの着付	第1・3 金 10:00~12:00	6回	10,362円	水谷 菜穂美

美術

楽しむ色えんぴつ画	第1・3 木 13:00~16:00	6回	13,830円	あすか けん
はじめてのスケッチ ~鉛筆デッサンから着彩まで~	第2・4 月 10:00~12:30	6回	13,446円	近藤 博昭
油絵	第1・3 金 10:30~12:30	6回	13,830円	しらいし ともこ
油絵	第1・3 金 13:30~15:30	6回	13,830円	

料理

新 素敵におうちパン午後コース	月1回 金 14:00~17:00	3回	5,181円	中山 千秋
素敵におうちパン午前コース	月1回 金 10:00~13:00	3回	5,181円	

音楽

ゆる〜リウクレレ月1回	第4 火 15:10~16:40	3回	6,051円	平嶋 淳摩
気軽に楽しむウクレレ入門	第2・4 火 14:00~15:00	6回	8,286円	
フルーツを楽しもう	月2回 金 13:30~15:00	6回	15,204円	
はじめてのフルーツ	月2回 金 15:10~16:40	6回	15,204円	及川 茂
楽しいオカリナ	月2回 火 13:15~14:45	6回	15,204円	
楽しいオカリナ入門	月2回 火 14:50~16:20	6回	15,204円	
体幹・健康ヴォイストレーニング	月2回 月 10:00~11:30	6回	15,204円	小川 素子
キーボードで始める ピアノレッスン I	第1・3 月 10:30~11:45	6回	13,860円	
キーボードで始める ピアノレッスン II	第1・3 月 11:50~13:05	6回	13,860円	
キーボード プライベート (1人20分)	第1・3 火 ①10:30 ②10:55	6回	15,204円	川浦 祥子
キーボードで始める ピアノレッスン III	第1・3 火 11:20~12:35	6回	13,860円	

ちよこっと定期講座体験

色鉛筆画を楽しむ※1回毎受講可

くだものまたは野菜を2つお持ちください。



● 2,420円(1回)
材料代330円(1回)
● 水野 陽子

越谷 10/8・10/22◎ 13:30~15:30

作品例

美しいかな書道

いろはの基礎から楽しみながら学びましょう。

● 1,727円 ● 静月
材料代300円
所沢 11/7◎ 10:00~12:00

姿勢改善ピラティス

ゆっくりと正しい姿勢に導きます。

● 1,727円
● 田中 由季子
所沢 11/7◎ 13:30~15:00

女性 楽しくチャレンジ! フラダンス

心地よいハワイアン音楽に合わせて踊りましょう。

● 1,727円
● 河合 としみ
越谷 11/13◎ 12:30~14:00

音楽

楽しいカラオケ	第2・4 月 13:30~15:00	6回	12,102円	後藤 祐貴子
---------	-----------------------	----	---------	--------

ダンス・健康

女性 ベリーダンス	第2・4 火 13:00~14:00	6回	10,362円	GOLD
女性 ハワイアンフラ	第2・4 火 14:30~16:00	6回	10,362円	小林 りり子
楽しむ簡化太極拳	第1・3 金 13:00~14:30	6回	10,362円	岩井 たい子
初心者&シニアのための ピラティス	第1・3 火 10:00~10:45	6回	8,286円	石崎 公美
やさしいピラティス	第1~3 水 15:15~16:15	9回	15,543円	
女性 楽しいフラダンス	第2~4 木 14:30~16:00	9回	15,543円	杉本 明美
足もみ健康法(官足法)	第2 金 10:00~12:00	3回	5,040円	江口 末子
ボディメンテナンスヨガ	第1・3 木 10:30~11:30	6回	10,362円	Yukiko
女性 やさしいエアロワーク& ヨーガ	第1~3 月 10:00~11:30	9回	13,815円	前田 八重子
女性 シニアのための楽々体操	第1~3 月 11:45~12:45	9回	12,096円	
女性 趣味のパレエ	第1~4 水 10:30~12:00	12回	20,724円	鬼 知恵
はじめよう! 自習術	第1~3 火 10:00~11:30	9回	12,096円	田辺 とも子
いきいき自習術	第1~3 木 10:00~11:30	9回	12,096円	

外国語

ABCからはじめる英会話	第1~4 木 10:00~11:00	11回	18,480円	
ゆっくり学ぶ英会話	第1・3 木 11:10~12:10	6回	10,080円	pera [®] 英会話 外国人講師
日常英会話 初級	第1~4 木 13:00~14:00	11回	18,480円	
日常英会話 中級	第1~4 木 14:10~15:10	11回	18,480円	
楽しいハングル	第1~3 木 12:30~13:30	9回	15,543円	キョンヒ

キッズ・ジュニア

スポーツチャンバラ 年長~大人	第1・3 土 10:00~11:30	6回	8,646円	鈴木 学
やってみよう! フラダンス こども&大人	第2・4 土 11:30~12:30	6回	6,912円	杉本 明美
硬筆と習字 5歳~大人	第2・4 土 14:00~15:30	6回	8,646円	茂木 秋英

コープ北本店会場(3階)

TEL.048-592-4034 10:00~16:00(日・祝休)

手芸・工芸

新 やさしいかぎ針編み教室	第1 月 13:30~15:30	3回	5,181円	misaho
新 フルーツ&ソーブカービング	第1 木 10:30~12:30	2回	5,764円	佐藤 薫
新 はじめてのカルトナーージュ	第2 月 10:30~12:30	3回	5,181円	田中 美枝子
着物&洋服リメイク	第3 金 13:30~15:30	3回	5,181円	坂本 成子
はじめての簡単ソーイング	第3 金 10:30~12:30	3回	5,181円	
着物リメイク	第3 水 13:30~16:00	3回	5,181円	宮下 登志子
つまみ細工 中級者コース	第3 月 10:30~12:30	3回	8,646円	ひなぎく認定 講師
つまみ細工 上級者コース	第3 月 13:30~15:30	3回	8,646円	
楽しい手織り	第1 金 10:15~12:45	3回	5,181円	大塚 浩美
ワイヤーでつくる オルネフラワー	第3 火 10:30~12:30	3回	5,181円	川嶋 文恵
ハーブ・草木染め染色講座	第2 木 10:30~12:30	3回	6,915円	小池 啓子
ハワイアンキルト	第2 土 10:30~13:00	3回	6,915円	古積 里江子

手芸・工芸

たのしいクラフトバンド	第2 火 10:30~12:30	3回	5,181円	瀬戸 美智子
すてきなクラフトバンド	第4 木 13:00~15:30	3回	6,480円	maybe

趣味・教養

新 世界の花文字 [®]	第2 火 10:30~12:00	2回	3,454円	嬉礼
書道・ペン習字	第1・3 土 13:30~15:30	6回	10,362円	本庄 和子
女性 脳トレ女性マージャン 初心者 月曜クラス	第1・3 月 10:15~12:45	5回	8,635円	庄司 麗子
女性 脳トレ女性マージャン 入門 火曜クラス	第1・3 火 10:15~12:45	6回	10,362円	
「お芝居をやってみよう!」 初心者~	第2・4 木 10:30~12:00	6回	10,362円	鷹青 由加子
いきいき 朗読	第1・3 火 10:15~12:15	6回	10,362円	松浦 あや子

美術

暮らしを彩る水彩画と油絵	第2・4 土 10:30~12:30	6回	10,362円	清水 のりえ
--------------	-----------------------	----	---------	--------

音楽

体幹・健康ヴォイストレーニング	第2・4 月 14:00~15:30	6回	15,204円	小川 素子
-----------------	-----------------------	----	---------	-------

ダンス・健康

新 足もみ健康法(官足法)	第3 土 10:15~12:00	2回	3,454円	中村 洋子
新 女性 ベリーダンス 初心者	第2・4 木 15:00~16:00	5回	8,635円	GOLD
女性 やさしい筋力アップ・ ピラティス	第1・3 水 11:15~12:00	6回	8,286円	石崎 公美
シェイプアップピラティス	第1~3 水 10:10~11:10	9回	15,543円	
リフレッシュヨガ	第1~3 月 10:15~11:15	9回	15,543円	MIKA
足もみ健康法(官足法)	第4 火 13:00~14:45	3回	5,181円	大谷 恵子
リンパセラピー&ストレッチ	第1 木 10:30~11:45	3回	5,181円	玉川 直美
女性 ハワイアンフラ ゆったりコース	第1・3・4 木 13:00~14:30	9回	17,280円	川端 恵美子
女性 ハワイアンフラ 中級	第1・3・4 木 11:00~12:30	9回	17,280円	
女性 やさしいハワイアンフラ	第2・4 水 11:30~13:00	6回	10,362円	柴原 真喜子
女性 ソフトヨガ	第2~4 金 10:30~11:45	9回	12,096円	織田 はるみ

外国語

新 ゼロからはじめる韓国語	第1・3 土 14:20~15:20	5回	11,000円	アイ・ビーンズ
---------------	-----------------------	----	---------	---------

キッズ・ジュニア

硬筆と毛筆 幼児・小・中学生	第1・3 土 13:00~14:30	6回	10,362円	本庄 和子
----------------	-----------------------	----	---------	-------

やさしいウクレレ 3回講座

初めての方大歓迎です。
ウクレレのレンタル(有料)もあります。



● 4,143円
材料代コピー代
● 平嶋 淳摩
春日部 10/28・11/25・12/ 9月 14:00~14:50
越谷 10/17・11/ 7・11/21◎ 14:00~14:50
所沢 10/24・11/14・11/28◎ 10:30~11:20
● 大宮 10/ 8・11/12・12/10◎ 15:10~16:00

ゆる〜リオカリナ入門 全3回

初心者の方歓迎。
オカリナのレンタル(有料)もあります。

女性 ベリーダンス

女子力アップや健康促進に幅広い年代の方にオススメです。



● 4,143円 ● 平嶋 淳摩
材料代コピー代
所沢 10/24・11/14・11/28◎ 11:30~12:20
● 1,727円
● GOLD
● 大宮 10/22◎ 13:00~14:00

己書

思いのままに筆を走らせてクリスマスカードや年賀状を作りましょう。

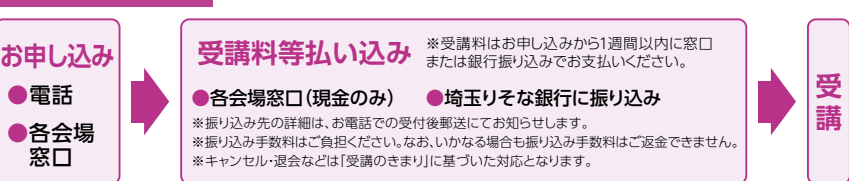


作品例



● 2,420円 ● 青木 美恵
材料代1,100円
春日部 11/22◎ 10:00~11:30
越谷 11/18◎ 13:00~14:30

講座のお申し込み方法



- 受講のきまり(抜粋)
- コープみらいの組合員が対象です。組合員ではない方はコープみらいに加入をお願いします。
 - 定員を大幅に下回る場合や講師の都合などにより、講座の開講を延期または中止する場合があります。それ以外はお支払いいただいた受講料・教材費などは原則として払い戻しいたしません。
 - コーププラザ深谷、コープ北本店以外は駐車場のご用意はありません。
※お申し込み時にいただいた個人情報、当カルチャーのご連絡やご案内の目的以外には使用いたしません。

お申し込み・お問い合わせ

(お問い合わせ時間)
10:00~16:00(日・祝休)
コーププラザ浦和のみ 10:00~21:00
(日・祝は10:00~18:00)



- 春日部 コーププラザ春日部 TEL.048-753-4333
〒344-0067 春日部市中央1-4-1
- 越谷 コーププラザ越谷 TEL.048-989-2301
〒343-0845 越谷市南越谷5-4-37
- 浦和 コーププラザ浦和 TEL.048-823-3933
〒336-0018 さいたま市南区南本町2-10-10
- 富士見 コーププラザ富士見 TEL.049-255-3198
〒354-0015 富士見市東みずほ台1-2-9
- 所沢 コーププラザ所沢 TEL.04-2992-2595
〒359-0032 所沢市若松町826-7
- 川越 コーププラザ川越 TEL.049-226-1393
〒350-0045 川越市南通町4-4
- 深谷 コーププラザ深谷 TEL.048-572-8886
〒366-0052 深谷市上柴町西1-23-4
- 大宮 コーププラザ大宮 TEL.048-668-3065
〒331-0823 さいたま市北区日進町3-493-1
- 北本 コープ北本店会場(3階) TEL.048-592-4034
〒364-0005 北本市本宿5-89-1

秋からはじまる定期講座

体験できる講座もあります。
(1講座につき1回限り)

超入門 はじめてのマーじゃん (女性限定)

指や頭を使うことで脳を刺激し、集中力を養うことができる大人の知的ゲームです。初めての方にも丁寧に教えます。



- 越谷...第2・4火曜日/5回
13:30~16:00
 - 8,635円
 - 高口 和之
- 体験 10/8 ☉
1,727円

体幹・健康ヴォイストレーニング

在欧30年の経験と実績による、身体の重心移動を使い、体幹・インナーマッスルを鍛える、目からウロコの確かな呼吸・発声法で様々な問題を解決します。姿勢、内臓も正常な位置に戻し、自分本来の美声を手、多彩な曲も歌います。初心者から上級者まで、楽譜が読めなくても安心してご参加ください。



- 春日部...第2・4金曜日/6回
10:00~11:30
 - 15,204円
 - 小川 素子
- 体験 9/27 ☉
2,534円

- 所沢...第1・3土曜日/5回
14:00~15:30
 - 12,670円
 - 小川 素子
- 体験 10/5 ☉
2,534円

身体を整える おもてなしメニュー

- 浦和...第1木曜日/2回
10:00~13:00
 - 3,454円 ● ままごと・キッチン
 - 川越...第2火曜日/2回
10:00~13:00
 - 3,454円 ● ままごと・キッチン
- 体験 10/3 ☉
1,727円
材料代1,050円
- 体験 10/8 ☉
1,727円
材料代1,050円



スーパーで買える身近な食材を使い、季節の料理をみんなで楽しく作って、楽しく食べましょう!

素敵におうちパン

おひとりずつ作業をしていただく手ごねのパン講座です。スイーツ系、お食事系、ハード系などさまざまなパンをわかりやすくお教えいたします。



- 大宮...月1金曜日/3回
14:00~17:00
- 5,181円
- 中山 千秋

戸塚刺しゅう入門

フランス刺しゅう、地刺し、ハーダンガー、ドロンワーク、アジュールなど多種多様なステッチが学べます。500色からなる糸を使ってセンスを活かしてみませんか。



- 浦和...第1・3水曜日/6回
13:00~15:00
 - 10,362円 ● 菅谷 英子
- 体験 9/18 ☉
1,727円
材料代プロチ880円 ポーチ1,210円

- 大宮...第2・4金曜日/4回
13:00~15:00
 - 6,908円 ● 菅谷 英子
- 体験 10/25 ☉
1,727円
材料代プロチ880円 ポーチ1,210円

癒しの音色 カリンバ

ハンディタイプのかわいい楽器カリンバで手軽に音楽を楽しんでみませんか?親指で弾いて演奏するアフリカの民族楽器です。



- 深谷...第1・3木曜日/4回
10:30~12:00
 - 9,220円
 - 洋里香
- 体験 10/3 ☉ 10/17 ☉
各2,305円

キーボードで始めるピアノレッスン

初めての方、楽譜が読めない方も気軽にグループレッスンで楽しく弾いてみませんか。



- 浦和...第1・3火曜日/4回
14:00~15:00
 - 9,240円
 - 川浦 祥子
- 体験 10/22 ☉
2,310円
材料代別途

ゼロから学ぶハングル講座

韓国語をゼロからスタートしたい方にお勧めです。文字の仕組みから始まり、覚えた文字を使って話したり書いたり応用する楽しさをぜひ実感してください。



- 川越...第1~3木曜日/6回
12:20~13:20
 - 10,362円 ● 全文姫
- 体験 10/17 ☉
1,727円

はじめての韓国語

分かりやすく丁寧に指導します。まずは簡単な挨拶から。気軽に楽しく学びましょう。



- 富士見...第1~4土曜日/10回
10:10~11:40
 - 19,200円 ● 金成姫
- 体験 10/5 ☉
1,920円

ゼロからはじめる韓国語

韓国語の発音・文法・会話を丁寧に学びます。はじめて韓国語を学ぶ方向向けの講座です。



- 北本...第1・3土曜日/5回
14:20~15:20
 - 11,000円
 - アイ・ビーンズ
- 体験 10/5 ☉
2,200円
材料代1,000円
(モチーフ代他)

つまみ細工 初級者コース

正絹ちりめんを中心に使います。色使い柄使いに独特の世界観があり、型崩れしにくいオリジナルのつまみ方で製作します。



- 浦和...第4水曜日/3回
13:00~15:00
 - 8,646円
 - わたなべ けいこ
- 体験 9/25 ☉
2,882円
材料代1,500円
- 所沢...第4水曜日/2回
10:30~12:30
 - 5,764円
 - ひなぎく認定講師
- 体験 10/23 ☉
2,882円
材料代1,500円

足もみ健康法(官足法)

台湾の官有謀(かんゆうぼう)氏によって日本に紹介された健康法です。いつでもどこでも、ご自分でできます。



- 北本...第3土曜日/2回
10:15~12:00
 - 3,454円
 - 中村 洋子
- 体験 10/19 ☉
1,727円
材料代660円(グリグリ棒希望者)

イスでらくらく!健康体操

転倒やケガの防止につながる体操で、体力の維持を目指します。運動が苦手な方も大歓迎。楽しく続けましょう。



- 富士見...毎週火曜日/12回
13:00~14:00
 - 14,520円
 - 谷脇 昭子
- 体験 10/1 ☉
1,210円

身体ほぐし&オリエンタルエクササイズ

年齢にとらわれず動ける体づくりを目指します。腸活にも。中東の音楽で体も心も開放させませんか。



- 春日部...第1・3水曜日/5回
11:00~12:30
 - 13,000円
 - Miwa
- 体験 9/18 ☉・10/2 ☉
各2,600円

ベリーダンス (女性限定)

初めての方でも、楽しく健康的に女性らしさを身につけられるベリーダンス。幅広い年代の方におすすめです。



- 北本...第2・4木曜日/5回
15:00~16:00
 - 8,635円
 - GOLD
- 体験 10/10 ☉
1,727円

はじめてのゆっくり気功太極拳

体幹を鍛え、心を静め、ゆったりとした動きと深い呼吸の繰り返しで、リラックス効果と免疫力を増進しましょう。24式太極拳の基本と中国式気功法を丁寧に指導いたします。



- 越谷...第2・4金曜日/6回
13:30~15:00
 - 10,362円
 - 白井 明拳
- 体験 9/27 ☉
1,727円

ママピラティス

ママが行うピラティスです。赤ちゃん(2歳まで)と一緒に参加できます。



- 所沢...第1土曜日/1回
10:30~11:30
 - 1,727円
 - 田中 由季子
- 体験 11/2 ☉
1,727円

大人の美文字レッスン

バランスのとれた美しい文字を目指しましょう。ボールペン、筆ペンなどで手紙文、慶弔事の袋書などをご指導します。



- 富士見...第2・4水曜日/5回
10:00~12:00
 - 8,635円
 - 増川 悦子
- 体験 10/9 ☉
1,727円

世界の花文字®

おめでたい吉祥の絵柄を組み合わせ文字を描きます。体験ではハガキサイズの「花」を描きます。



- 北本...第2火曜日/2回
10:30~12:00
 - 3,454円
 - 嬉礼
- 体験 10/8 ☉
1,727円
材料代200円

スキップからのこどもバレエ 3歳~

スキップからはじめましょう。音楽に合わせて体を動かし、バレエの動きに挑戦しましょう。



- 富士見...第1~4月曜日/9回
15:10~16:00
 - 12,429円
 - バレエスタジオレツ
- 体験 10/7 ☉
1,381円

きもの着付入門

着物を着るのが初めての方、着付に自信のない方のために基本からお教えます。

- 大宮...第2・4火曜日/4回
10:30~12:30
 - 6,908円
 - 平山 和子
- 体験 10/22 ☉
1,727円

はじめての子どもマーじゃん教室 小学生

基本ルールから丁寧に指導します。ゲームを通して、集中力や忍耐力を養いましょう。



- 深谷...第1・3土曜日/5回
13:30~15:30
 - 8,635円
 - 成田 守
- 体験 10/5 ☉
1,727円