

春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)

はじめての薬膳

薬膳茶を飲みながら薬膳の概要、養生法の講義。その後身近な食材を使い調理実習を行います。野菜中心の実習内容になりますので、「野菜不足の方」や「健康志向の方」にもお楽しみいただけます。※メニューは変更になる場合がございます。



● **大宮**…第2水曜日/2回 10:00~13:00 ● 4,180円 ● 高野 千草

体験 4/9Ⓞ
2,090円
材料代2,000円

ひなぎく先生の 初めてさんのつまみ細工

● **春日部**…第3金曜日/2回 10:00~12:00 ● 6,916円 ● ひなぎく

ひなぎく監修 つまみ細工初級者コース

● **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 4/23Ⓞ
2,882円
材料代1,500円



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、型崩れにくいオリジナルのつまみ方で製作します。体験では大丁子を作ります。

やさしいかぎ針編み教室

バッグやアクセサリーなどお好きなものをご自分のペースで作ります。



● **北本**…第1月曜日/2回 13:30~15:30 ● 3,454円 ● misaho

初めての手相占い入門

手相は唯一無二のものです。基本の見方を学ぶ講座です。性格や気質、才能、健康状態などさまざまな情報を読み取ることが出来ます。手相を学び新しい自分を見つけませんか。



● **富士見**…第1水曜日/3回 11:00~12:30 ● 5,181円 ● 寺宮 潤

色鉛筆画を楽しむ

色を楽しみながら、形や質感を学んでいきます。初心者からベテランまで個性を生かして適切にご指導いたします。



● **所沢**…第3火曜日/2回 10:30~12:30 ● 4,840円 ● 水野 陽子

体験 4/15Ⓞ
2,420円
材料代300円

こども絵画・工作教室

絵を描く、モノをつくるなどの表現活動を通して子どもたちにとって大切な観察力、集中力、忍耐力、積極性、創造性、そして豊かな表現力を育てていく講座です。



● **大宮**…第1・3土曜日/5回 10:00~12:00 ● 8,635円 ● 近藤 博昭

体験 4/5Ⓞ
1,727円
材料代500円

算命学講座

算命学は「運命を算出する」を意味します。誰もが持っている誕生日から観る統計学であり、運命学です。自分らしく生きるための「人生の羅針盤(ロードマップ)」を観る占いです。



● **浦和**…第1土曜日/3回 13:30~15:00 ● 5,181円 ● 寺宮 潤

休日のヨガティス

太極拳やヨガ、ピラティスの動作を組み合わせた動きで全身の強化、調和とバランスを鍛えるプログラムです。



● **浦和**…月2回日曜日/5回 11:00~12:00 ● 8,635円 ● 白数 静宜

体験 4/6Ⓞ
1,727円

ヨガ

さまざまなポーズを行い、呼吸と瞑想によって心と身体のバランスを整えリラックスするヨガを目指します。

● **浦和**…第1・2・3火曜日/8回 15:20~16:20 ● 13,816円 ● 白数 静宜

体験 4/1Ⓞ
1,727円

リフレッシュヨガ

凝り固まった身体をほぐし、気持ちよく伸ばし、ヨガのポーズで全身を整えていきましょう。深い呼吸を意識しながら、身体だけではなく、心もスッキリ、リフレッシュしましょう。



● **富士見**…第1・3土曜日/5回 11:10~12:10 ● 8,635円 ● 星野 美和

体験 4/5Ⓞ
1,727円

月1回やさしいピラティス

骨盤を中心に肩甲骨、胸部、背骨のまわりの筋力や柔軟性を高め健康を維持しましょう。



● **所沢**…第1土曜日/2回 10:00~11:15 ● 3,110円 ● 田中 由季子

体験 4/5Ⓞ
1,555円

楽しくアンサンブル ~身近な楽器で楽しもう~

リコーダー、ギター、ウクレレ、オカリナなどアコースティックな楽器でアンサンブルを楽しみましょう!複数の楽器にチャレンジできるのもこの講座の楽しみの一つです。みんなでのおもちゃ箱のふたを開ける気持ちで楽しんでみませんか。未経験、経験者OK。「こんな楽器できます」のお問い合わせも大歓迎です。

● **越谷**…第1・3木曜日/5回 14:00~15:30 ● 10,085円 ● 平嶋 淳摩

体験 4/3Ⓞ
2,017円
材料代コピー代実費

● **所沢**…第2・4木曜日/5回 14:40~16:10 ● 10,085円 ● 平嶋 淳摩

体験 4/10Ⓞ
2,017円
材料代コピー代実費

はじめてのフランス語会話

初めてフランス語を学ぶ方向けの講座です。ABCの発音やあいさつ、文法の基礎などを学びます。短い文を覚え、簡単な会話を楽しみましょう。無理なくゆっくり進めていきます。



● **川越**…第1・3・4水曜日/8回 13:00~14:00 ● 18,440円 ● 江草 シャンタル

体験 4/2Ⓞ
2,305円

お琴でひくPOPS講座

日本の伝統楽器「琴(箏)」で、誰もが知っているポピュラー名曲の数々を弾いてみましょう。マンツーマンで初心者から丁寧に指導します。



● **越谷**…第2・4土曜日/5回 10:30~11:00 ● 11,525円 ● 今川 榮子

体験 4/12Ⓞ
2,305円

ゼロから学ぶハングル講座

韓国語を初めて学ぶ方におすすめのクラスです。学んだ文字を使って話したり書いたりして韓国語を楽しみましょう。



● **浦和**…第1~3金曜日/8回 12:10~13:10 ● 13,816円 ● 全文姫

体験 4/4Ⓞ
1,727円

● **川越**…第1~3木曜日/8回 12:20~13:20 ● 13,816円 ● 全文姫

体験 4/3Ⓞ
1,727円

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楽しみましょう。



● **大宮**…第2・4金曜日/5回 13:00~15:00 ● 8,635円 ● 菅谷 英子

体験 4/11Ⓞ
1,727円
材料代:ブローチ880円
ポーチ1,210円

やさしい韓国語

分かりやすく丁寧に指導します。まずは簡単な挨拶からはじめます。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 4/5Ⓞ
1,920円

超やさしいウクレレ入門

小さくてかわいい楽器、ポロローンと響く音が心を癒してくれます。のんびり楽しみながら、ウクレレの魅力を味わってみませんか。



● **富士見**…第1・3金曜日/5回 9:30~10:20 ● 6,905円 ● 平嶋 淳摩

体験 4/4Ⓞ
1,381円
コピー代実費

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 4/19Ⓞ
1,727円
材料代660円
クワグリ棒希望者

フルーツ&ソーパークーピング

固形石鹸やフルーツに専用ナイフで彫刻していくタイプの伝統工芸技術です。

● **所沢**…第4土曜日/3回 13:30~15:30 ● 8,646円 ● 佐藤 薫

体験 3/22Ⓞ
2,882円
材料代500円

スキップからのこどもバレエ 3歳~

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

● **富士見**…第1~4月曜日/11回 15:10~16:00 ● 15,191円 ● バレエスタジオレッツ

体験 4/7Ⓞ
1,381円

子どもモダンバレエ&ダンス 3歳~6歳

バレエを基本に自由な表現を取り入れた新しいタイプのダンスです。

● **深谷**…第1~3土曜日/8回 9:45~10:45 ● 12,280円 ● 永井 啓子

体験 4/5Ⓞ
1,535円

美と健康のオリエンタルダンス

初めての方でも楽しめる有酸素運動です。全身を使い、リンパの流れをよくし内臓の調子を整えます。幅広い年代にお勧めします。

● **大宮**…第2・4火曜日/5回 13:00~14:00 ● 8,635円 ● GOLD

体験 4/8Ⓞ
1,727円

世界の花文字®

おめでたい吉祥の絵柄を使って文字を描きます。

● **北本**…第2火曜日/2回 10:30~12:00 ● 3,454円 ● 嬉礼

体験 4/8Ⓞ
1,727円
材料代200円

チアダンス&バトン 3歳~6歳

幼児期に楽しく音楽に合わせて身体を動かすことにより、リズム感を養い、表現力・感性を高めていきます。

● **深谷**…第2・4土曜日/6回 10:00~11:00 ● 10,362円 ● 山田 恵子

体験 3/29Ⓞ
1,727円

癒しのフラダンス

心地よいハワイアン音楽に合わせて踊るフラ。健康を保ち、心に優しさで安らぎが湧いてきます。奥の深いハワイの伝統文化も学びます。

● **越谷**…第1・3水曜日/5回 11:55~13:25 ● 8,635円 ● 河合 としみ

体験 4/2Ⓞ
1,727円

女性 ハワイアンフラ 初級~

ハワイアン曲の優雅な曲に合わせてベーシック(基本)を大切にしながら丁寧に教えます。

● **川越**…第1~3金曜日/8回 13:00~14:30 ● 15,360円 ● 川端 恵美子

体験 4/4Ⓞ
1,920円

女性 初歩からのやさしいハワイアンフラ

初めての方、基礎からフラを学びたい方の新しいクラスです。

● **春日部**…第1~3木曜日/8回 14:00~15:30 ● 18,480円 ● 野中 みね子

体験 4/3Ⓞ
2,310円

女性 脳トレ女性マージャン入門

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。初めての方大歓迎。基本ルールを基礎から丁寧に教えます。

● **春日部**…第1・3火曜日/4回 10:00~12:30 ● 6,908円 ● 庄司 麗子

体験 4/1Ⓞ
1,727円

● **越谷**…第2・4火曜日/6回 10:00~12:30 ● 10,362円 ● 高口 和之

体験 3/25Ⓞ
1,727円



お申し込み・お問い合わせ
(お問い合わせ時期) 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)

- 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
- 春日部** コーププラザ春日部 TEL.048-753-4333
〒344-0067 春日部中央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
- 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

2025年 4月~9月 保存版 コープみらい カルチャー **定期講座** 受講生募集中

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2025年4月~6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 ひなぎく先生のみなぎく細工 初級クラス	第3金 10:00~12:00	2回	6,916円
つまみ細工 上級者コース⑤	第1木 13:00~15:00	3回	10,374円
つまみ細工 上級者コース②	第1木 10:00~12:00	3回	10,374円
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
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
ひなぎく監修 つまみ細工 上級者コース⑥	第2土 10:30~12:30	3回	8,646円
ひなぎく監修 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
クラフトバンドAMクラス	第2水 10:00~12:00	3回	5,181円
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
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
ベネチアンガラスのアクセサリ	第4月 10:30~13:00	3回	5,181円
ベネチアンガラスのアクセサリ-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
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~
パーチメントクラフト	第4月 10:00~12:00	3回	5,181円
ハーダンガー刺繍 1	第2・4水 13:00~15:00	6回	10,362円
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
パッチワークキルト	第2・4水 13:00~15:00	6回	10,362円
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
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
ハーブ・草木染め染色講座	第3火 10:00~13:00	3回	6,915円

趣味・教養			
新 女性 脳トレ女性マージャン入門	第1・3火 10:00~12:30	4回	6,908円
中国茶を楽しむ AM	第4木 10:30~12:30	3回	5,181円
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
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
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
女性 やさしい着付教室	第1・3火 13:30~15:30	6回	10,362円
志野流・香道	第1木 10:00~12:00	3回	6,915円
ボールペン習字・筆ペン	第2・4金 13:00~15:00	6回	10,362円
朗読教室	第1・3金 10:00~12:00	6回	10,362円
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
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
短歌に親しむ	第2・4月 10:30~12:30	6回	10,362円

美術			
透明水彩画	第1・3木 13:30~15:30	6回	12,444円
基本からの日本画	第1・3木 13:00~15:00	6回	12,444円
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

料理			
新 米粉パンとお菓子の講座	第4水 10:30~13:00	2回	4,180円
新 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
マシッソ!韓国料理	第2火 10:00~13:00	3回	6,666円

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
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			
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
楽しく歌おう! 歌謡曲~JPOP	第2水 10:30~12:00	3回	6,051円
はじめての沖縄音楽・三線	第1・3月 14:00~15:30	6回	12,444円
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
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
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
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

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	6回	15,600円
新 女性 初歩からの やさしいハワイアンフラ	第1~3木 14:00~15:30	8回	18,480円
新 シニアダンス	第2・4火 14:00~15:00	5回	8,635円
ゆがみ修正 ほぐしのヨガ	第1~3金 13:00~14:15	9回	19,800円
リラックスヨガ	第1~3月 11:15~12:15	9回	15,543円
リフレッシュヨガ	第1~3木 12:45~13:45	9回	15,543円
やさしいパワーヨガ	第1~3水 13:30~14:30	9回	15,543円
リフレッシュ ストレッチ&DANCE	毎週水 15:00~16:30	13回	22,451円
いきいき自強術	第1~3木 10:00~11:30	9回	12,096円
モダンバレエ	第1~4土 17:00~18:30	12回	27,660円
Enjoy!Hawaiian	第1~3金 10:00~11:30	9回	15,543円
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
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
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

キッズ・ジュニア			
こどもバレエ教室 5歳~小学1年	第1~4土 14:00~15:00	12回	27,660円
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 トールペインティング・デコラティブ 初級・中級	第2土 10:30~13:00	3回	6,915円~
トールペインティング・デコラティブ 初級・中級	第2土 13:15~15:45	3回	6,915円~
新 グラスリッツェン	第4金 13:30~15:30	3回	6,000円
本漆の金継ぎ	第4金 10:00~12:00	3回	9,000円
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
らくらくソーイング	第1~3月 10:00~13:00	9回	15,543円
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
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
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

趣味・教養			
新 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
古流・心で活ける花	第1土 14:00~15:30	3回	5,181円
「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

趣味・教養			
吉祥花文字	第3水 10:30~12:00	3回	7,053円
朗読講座	第1・3月 10:30~12:30	6回	10,362円
女性 きもの着付 初級~上級	第1月 10:00~12:00	3回	5,181円
女性 きもの着付 初級~上級	第4水 10:00~12:00	3回	5,181円
てん刻・書道	第1・3木 10:00~12:00	6回	10,362円
実用書道 ボールペン・筆ペン・毛筆	第2・4土 14:30~16:30	6回	10,362円
ヨーロッパスタイルの フラワーアレンジメント	第4金 10:30~12:00	3回	3,456円
楽しい絵手紙	第3金 10:00~12:00	3回	5,181円
やさしい手話 中級	第2・4金 10:00~11:30	6回	10,362円
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
初めてのやさしい水彩画	第2・4木 10:15~12:15	6回	12,444円
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

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
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

音楽			
新 お琴でひくPOPS講座	第2・4土 10:30~11:00	5回	11,525円
お琴教室 詳細はお問い合わせください	第2・4土 10:00~13:00	6回	13,830円
新 楽しくアンサンブル ~身近な楽器で楽しもう~	第1・3木 14:00~15:30	5回	10,085円
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
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
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
体幹・健康ヴォイストレーニング	第1・3金 10:30~12:00	6回	15,204円

ダンス・健康			
新 女性 癒しのフラダンス	第1・3水 11:55~13:25	5回	8,635円
女性 基礎からのフラダンス	第1~3水 13:30~15:00	9回	15,543円
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
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
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
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
女性 やさしい健康バレエ	第1~3木 13:00~14:30	9回	15,543円
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
健康をつくる自強術	第2・4月 10:00~11:30	6回	8,286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
楽しむ健康太極拳	第1~3水 9:45~11:30	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

外国語			
日常英会話 上級	第1~4水 11:10~12:10	11回	18,480円
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
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

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

■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 ひなぎく監修 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
ひなぎく監修 つまみ細工 上級者コース	第4 水 10:00~12:00	3回	8,646円	
ひなぎく先生のつまみ細工 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	
ひなぎく監修 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
ひなぎく監修 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 初心者~	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 11:00~13:30	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 算命学講座	第1 土 13:30~15:00	3回	5,181円	寺宮 潤
初めての手相占い入門	第1 土 11:00~12:30	3回	5,181円	
新 書道・ペン字教室	第1~3 木 16:00~17:30	9回	15,840円	芳蘭
気軽に英文字	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

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 米粉パンとお菓子	第2 金 10:00~13:00	2回	4,180円	高野 千章
素敵におうちパン水曜日 午前コース	第3 水 10:00~13:00	3回		
素敵におうちパン水曜日 午後コース	第3 水 14:00~17:00	3回	5,181円	中山 千秋
素敵におうちパン火曜日 午前コース	第3 火 10:00~13:00	3回		
素敵におうちパン火曜日 午後コース	第3 火 14:00~17:00	3回		
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
キーボードで始める ピアノレッスン	第1・3 火 14:00~15:00	6回	13,860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

新 ヨガ	月3回 火 15:20~16:20	8回	13,816円	白数 静宜
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

ダンス・健康

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
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
新 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〜ったりヨガ]	全7回 水 11:20~12:20	7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(官足法)	月1回 木 10:00~12:00	3回	5,181円	白簀 正代
足もみ健康法(官足法)	月1回 木 13:30~15:30	3回	5,181円	岡山 至
女性 ペリダダンス	月2回 土 13:00~14:30	6回	15,204円	mommi
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 シャンタル
ヴァリエテ・フランセーズ2025 ~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
新 ゼロから学ぶハングル講座	第1~3 金 12:10~13:10	8回	13,816円	全文 文姫
韓国語リスニング講座	第1~3 金 11:00~12:00	9回	15,543円	

キッズ・ジュニア

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 (5560~90分程度)	9回	14,850円	芳蘭

夜間・日曜

新 休日のヨガティス	月2回 日 11:00~12:00	5回	8,635円	白数 静宜
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(官足法)・日曜クラス	月1回 日 10:00~12:00	3回	5,181円	白簀 正代
足もみ健康法(官足法)・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

はじめての津軽ござん刺し	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 初めての手相占い入門	第1 水 11:00~12:30	3回	5,181円	寺宮 潤
大人の美文字レッスン	第2・4 水 10:00~12:00	6回	10,362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	
季節の花のマンズリアルアレンジ	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

趣味・教養

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

料理

新 米粉パンとお菓子	第4 金 10:00~12:30	2回	4,180円	高野 千章
------------	------------------	----	--------	-------

音楽

新 超やさしいウクレレ入門	第1・3 金 9:30~10:20	5回	6,905円	平嶋 淳摩
気軽に楽しむウクレレ	第1・3 金 10:30~12:00	6回	12,102円	
沖縄音楽・三線	第2・4 金 13:30~15:00	6回	12,444円	下村 宏美

ダンス・健康

新 リフレッシュヨガ	第1・3 土 11:10~12:10	5回	8,635円	星野 美和
イスでらくらく!健康体操	毎週 火 13:00~14:00	10回	12,100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	11回	13,310円	
リラクゼーションヨガ	毎週 火 14:30~15:45	11回	15,851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	
趣味のパレエ	第1~3 月 11:45~13:15	9回	15,543円	鬼 知恵
やさしい健康パレエ	毎週 金 15:00~16:30	12回	20,724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(官足法)	第1 土 10:00~12:00	3回	5,181円	金野 雅江
足もみ健康法(官足法)	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 やさしい韓国語	第1~4 土 10:10~11:40	10回	19,200円	
韓国語 中級	第1~4 月 9:50~11:20	11回	21,120円	金 成姫
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パレエ 3歳~	第1~4 月 15:10~16:00	11回	15,191円	パレエ スタジオ レッツ
ジュニアパレエ	第1~4 月 16:00~17:00	12回	18,420円	
子どもの習字教室 年長~小学生	第1~3 土 14:00~16:00 (5560~90分程度)	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
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 ひなぎく監修 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
新 フルーツ&ソーブカービング	第4 土 13:30~15:30	3回	8,646円	佐藤 薫
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	第4 火 9:45~12:45	3回	7,773円	
楽しむ				

趣味・教養				
女性健康レディースマージャン	第1・3 火 13:00~16:00	6回	10,362円	二宮 真美枝
楽しむ書道 初級	第1・3 火 10:00~12:00	6回	10,362円	徳留 遙照
女性健康レディースマージャン	第1・3 水 13:00~16:00	6回	10,362円	横山 千代子
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
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2 金 13:00~15:00	3回	5,181円	

美術・音楽				
新色鉛筆画を楽しむ	第3 火 10:30~12:30	2回	4,840円	水野 陽子
新楽しくアンサンブル ~身近な楽器で楽しもう~	第2・4 木 14:40~16:10	5回	10,085円	平嶋 淳摩
体幹・健康ヴォイストレーニング	第1・3 土 14:00~15:30	6回	15,204円	小川 素子
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
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				
新月1回やさしいピラティス	第1 土 10:00~11:15	2回	3,110円	田中 由季子
姿勢改善ピラティス	第1~3 木 13:30~15:00	9回	15,543円	
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	10回	15,350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
ゆったりめぐらせヨガ	第1・3 金 13:30~14:45	6回	9,210円	篠塚 小代子
足もみ健康法(官足法)	第3 土 10:00~12:00	3回	5,181円	岡山 至
足もみ健康法(官足法)	第3 土 13:30~15:30	3回	5,181円	
足もみ健康法(官足法)	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	全 文姫
韓国語リスニング講座	第1~3 火 14:10~15:10	9回	15,543円	
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	pera ² 英会話 外国人講師
ゆっくり学ぶ英会話 入門	第1~4 金 10:30~11:30	11回	18,480円	
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				
子どもクッキング 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
子ども書道教室	第1・3 土 10:00~11:00	6回	8,286円	徳留 遙照
子どもバレエ 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	関口 真佐美
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	

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				
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	小池 啓子
やさしい草木染め講座	第4 火 10:00~13:00	3回	6,915円	
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
楽しいステンドグラス	第4 水 10:00~13:00	3回	7,773円	鈴川 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
戸塚刺しゅう	第1・3 木 10:00~12:00	6回	10,362円	伊戸 恭子
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
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
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	

手芸・工芸				
ひなぎく監修 つまみ細工 上級者コース	第4 月 13:00~15:30	3回	8,646円	ひなぎく認定 コシゴエ
石粉粘土工芸	第2・4 金 10:00~12:00	6回	10,362円	小森谷 春美

趣味・教養				
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 プリザーブド・フラワー	第3 火 13:30~16:30	3回	6,600円	木村 典子他
プリザーブドフラワー	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
女性きもの着付け	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	5回	8,635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	5回	8,635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	6回	13,830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	9回	26,829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 米粉パンとお菓子	第2 火 10:30~13:00	2回	4,180円	高野 千章
手打ちそば・うどん作り	第4 金 10:30~13:00	3回	7,920円	関根 二三夫
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 女性ハワイアンフラ 初級~	第1~3 金 13:00~14:30	8回	15,360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	
新 脳が若がる脱力メソッド 心と体の重心力	第3・4 水 10:45~12:00	6回	10,362円	松下 いづみ
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ァ	第1・3 木 15:30~16:45	6回	12,444円	堀 真紗美
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	11回	18,997円	鬼 知恵
女性趣味のバレエ B	第1~4 火 11:45~13:15	11回	18,997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
女性いきいき自彊術	第1~3 月 11:45~13:15	10回	13,440円	結城 献子
女性スッパリ全身体操 リズムにあわせて楽しく 足もみ健康法(官足法) 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(官足法) 土曜クラス	第3 火 10:00~12:00	3回	5,181円	金野 雅江
足もみ健康法(官足法) 土曜クラス	第2 土 10:00~12:00	3回	5,181円	白誓 正代

外国語				
新 はじめてのフランス語会話	第1・3・4 水 13:00~14:00	8回	18,440円	江草 シャンタル
フランス語会話 中級	第1・3・4 水 14:10~15:25	9回	25,938円	
新 ゼロから学ぶハングル講座	第1~3 木 12:20~13:20	8回	13,816円	全 文姫
本気で学ぶハングル講座	第1~3 木 10:00~11:00	9回	15,543円	
ハングル基礎講座	第1~3 木 11:10~12:10	9回	15,543円	pera ² 英会話 外国人講師
英会話 中級	第1~4 月 11:10~12:10	12回	20,160円	
みんなの英会話	第1~4 月 12:20~13:20	12回	20,160円	
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
子ども絵画・工作教室	第2・4 土 13:30~15:30	6回	10,362円	近藤 博昭
子どもバレエ 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 リメイクソーイング	第1 月 13:30~15:30	3回	5,181円	坂本 成子
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 プリザーブドフラワー	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				
癒しの音色 カリンバ	第1・3 木 10:30~12:00	6回	13,830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) 月曜コース	第2・4 月 13:30~14:50	6回	10,362円	木村 佳代子
女性ハアフラ(フラを踊ろう) 金曜コース	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(官足法)	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 土 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	12,540円	謝 琦敏

キッズ・ジュニア				
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	6回	10,362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	



癒しの音色
カリンバ 深谷

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	5回	8,635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
ひなぎく監修 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
お酒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&ソーパカービング	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

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 10:00~12:30	6回	10,362円	渡辺 弘子
筆ペン・ボールペン習字	第2・4金 13:30~15:00	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色まで~	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 はじめての薬膳	第2水 10:00~13:00	2回	4,180円	高野 千章
新 米粉パンとお菓子	第2水 14:00~16:30	2回	4,180円	
素敵におうちパン午前コース	第4金 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4金 14:00~17:00	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	第2・4金 13:30~15:00	6回	15,204円	
はじめてのフルーツ	第2・4金 15:10~16:40	6回	15,204円	国枝 俊太郎
楽しいオカリナ	第1・3火 13:15~14:45	6回	15,204円	
楽しいオカリナ入門	第1・3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	川浦 祥子
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	
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	
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

新 女性 美と健康の オリエンタルダンス	第2・4火 13:00~14:00	5回	8,635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 るり子
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
初心者の骨盤体操	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	

ダンス・健康

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(官定法)	第2金 10:00~12:00	3回	5,181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 やさしいエアロウォーク &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! 自衛術	第1~3火 10:00~11:30	9回	12,096円	田辺 とも子

外国語

ゆっくり学ぶ英会話	第1・3木 11:10~12:10	6回	10,080円	
日常英会話 初級	第1~4木 13:00~14:00	11回	18,480円	pera ² 英会話 外国人講師
日常英会話 中級	第1~4水 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

新 こども絵画・工作教室	第1・3土 10:00~12:00	5回	8,635円	近藤 博昭
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火 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 13:30~15:00	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	2回	3,454円	misaho
新 フルーツ&ソーパカービング	第1木 10:30~12:30	3回	8,646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
ひなぎく監修 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
ひなぎく監修 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

手芸・工芸

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
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	6回	10,362円	庄司 麗子
「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(官定法)	第3土 10:15~12:00	2回	3,454円	中村 洋子
女性 ベリーダンス 初心者	第2・4木 15:00~16:00	6回	10,362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
女性 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	
女性 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(官定法)	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	6回	13,200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
----------------	----------------------	----	---------	-------



**脳トレ女性マージャン
健康レディースマージャン**
春日部 越谷 浦和 富士見 所沢
川越 深谷 大宮 北本



楽しいステンドグラス
浦和 富士見 所沢 川越



オカリナ
春日部 越谷 浦和 川越 大宮



**体幹・健康
ヴォイストレーニング**
春日部 越谷 浦和 所沢
川越 大宮 北本



**はじめての
着物リフォーム**
春日部 越谷 浦和



楽しいカラオケ
春日部 越谷 所沢 大宮

講座のお申し込み方法

お申し込み
●電話
●各会場
窓口

受講料等払い込み ※受講料はお申し込みから1週間以内に窓口
または銀行振り込みでお支払いください。
●各会場窓口(現金のみ) ●埼玉りそな銀行に振り込み
※振り込み先の詳細は、お電話での受付後郵送にてお知らせします。
※振り込み手数料はご負担ください。なお、いかなる場合も振り込み手数料はご返金できません。
※キャンセル・退会などは「受講のきまり」に基づいた対応となります。

受講

- 受講のきまり** (後付)
- 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、コープ北本店以外に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 さいたま市北区日連町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