

イオン江別店3階

カルチャー北海道

2023年秋 受講生募集!

運動の秋! 芸術の秋!
習い事の秋!
キッズからシニアまで
興味がある事からはじめよう!

2023年 新規講座
10月開講予定

開講中の講座は随時体験・見学出来ます!
見学・体験は、お電話又はHPお問い合わせフォームより、事前にお申込みください。

カルチャー北海道

見学・体験をご希望の方は、まずはお気軽にご連絡下さい。

011-378-4020

〒069-0812 江別市幸町35 イオン江別店3階 駐車場完備

受付時間 (月) 11時~19時 / (火~金) 10時~19時
(第1・3・4土) 10時~16時半 / (日) 10時~12時
※曜日によって受付時間が異なります。 ※第2土曜日・祝日はお休み

講座の詳細やスケジュール等は、
カルチャー北海道のホームページをご覧ください。

HPはこちら ▶ <https://www.ebe-2.net/>



- 入会の際は、事務手数料1,100円、2ヶ月分受講料と施設維持費110円/月を現金にてお支払いお願い致します。表記の金額は全て税込価格です。
- 別途、教材費団体保険等必要な講座もあります。
- 開講人数に達しない場合、開催出来ないことがあります。

キッズダンス 新規講座 見学・体験受付中

NEW Jr.ジャズダンス

【ダンスが初めての方でも経験者の方でも!】
JAZZダンスの基礎から応用は勿論、柔軟性や体幹も身につけることができるレッスンです。

【開催日】水曜日 18:20~19:20
【対象】小学生~中学生 ※年齢相談

NEW JAZZ DANCE (初中級)

【様々な曲で色々な種類のJAZZダンスを踊ります!】
ゆっくりな踊りからカッコ良くセクシーなものまで! 久しぶりに身体を動かしたい方、初心者の方もOK!

【開催日】水曜日 19:20~20:20
【対象】中学生~大人向け

【受講料】各5,060円/月

講師:AIRA(Dance+Space JUICYact.3 SAPPORO)

500円 体験会 各9月20日・9月27日(水) (要予約; 申込み切前日まで)



NEW チアダンプリングクラス(120分)

チアリーディングのレッスンに加え、演技に必要なダンプリングの技を磨きます。側転や前方転回、後方転回等の習得を目指します!

【開催日】第1.3.4(土) 15:20~17:20
【対象】小学生~
【受講料】9,570円/月

講師:M&M's club指導員

500円 体験会 9月16日・9月30日(土) (要予約; 申込み切前日まで)



チアリーディング教室(80分)

ポンポンを持って踊るチアダンスは勿論、マット運動・柔軟体操・スタuntsも行う総合的な運動能力を向上させるスポーツです。

【開催日】第1.3.4(土) 15:20~16:40
【対象】年中~小学生
【受講料】4,950円/月

講師:M&M's club指導員

500円 体験会 各9月16日・9月30日(土) (要予約; 申込み切前日まで)



キッズダンス・体操講座 見学・体験随時受付中

ハワイアンフラ(こどもクラス)

子どもの頃に始めるフラは協調性や豊かな感情と表現力、リズム感を育みます。楽しく踊ることを大事にレッスンしていきます。

【開催日】第1.3(日) 11:30~12:30
【対象】年少~
【受講料】3,300円/月

講師:浅水千穂子(Hula wana'ao主宰)

500円 体験会 9月24日(日)



幼児体操教室

筋力・柔軟性・調整力を高め、マット・鉄棒・跳び箱などを中心に器械運動の基本的な技術を習得していきます。

【開催日】第1.2.3(金) 15:00~15:50
【対象】3歳~小1
【受講料】5,610円/月

講師:佐藤 郁子(バク転教室講師)

500円 体験会 9月15日・9月22日(金)



K-POPcopy class (ジュニア)

ダンスを踊ることが大好きなら、初心者から経験者までどなたでもK-POPのコピーを踊ってみたい方は、お気軽に体験してみましょう!

【開催日】月曜日 18:30~19:30
【対象】小~中学生
【受講料】5,060円/月

講師:kids cheer dance Bunny指導員

500円 体験会 毎週月曜日



GIRLS HIPHOP

アイドルみたいにカッコ良く踊ろう! 基礎体力の向上やリズム感を養います。学校の授業もこのレッスンでバッチリ!

【開催日】第1.3.4(土) 10:00~11:00
【対象】小~中学生
【受講料】4,950円/月

講師:LUNA(DANCE STUDIO ONWARD)

500円 体験会 9月16日・9月30日(土)



11月開講予定(中高年から始めるピアノde脳活) 70~80代の方にオススメ!!

NEW イキイキ鍵盤ハーモニカ

【呼吸の力で健康UP!】
鍵盤ハーモニカは片手で弾くので、ピアノより気軽に始められます。呼吸を使う楽器なので、肺機能も向上、健康になりたい方におススメです!

【開催日】第1.3(火) 10:00~11:00
【受講料】4,400円/月

教材費:テキスト代等
持ち物:あればご自身の鍵盤ハーモニカ
講師:橋本 さつき
(ケンハモ音楽呼吸法トレーナー)

500円 体験会 9月19日・10月17日(火) (申込み切:前週金曜日まで) ※レンタル店相談



NEW らくらくピアノ®

【憧れのピアノが弾けるようになる】
キーボードを使い、歌・音楽の学び・脳活などを行うグループレッスンです。楽譜が読めない初心者の方から気軽に始めることができます。

【開催日】第1.3(火) 11:15~12:15
【受講料】4,400円/月

教材費:テキスト代等
持ち物:あればご自身のキーボード
講師:橋本 さつき
(一般社団法人 全日本らくらくピアノ® 協会 1級認定講師)

500円 体験会 9月19日・10月17日(火) (申込み切:前週金曜日まで)



腸のお悩み解決! 美容と健康

NEW 美と健康のための腸活講座(80分)

【自分に合った腸活を知ろう】
便秘、お肌の悩み、ポッコリお腹、ダイエット、冷え性、アレルギー等ありませんか? まずは腸の正常な働きや仕組みを知り、腸内細菌を育てる勉強や活動を始めてみよう!

【開催日】第1.3(木) 19:10~20:30
【受講料】4,510円/月

※途中入会可
【体験会内容】「腸を整えることと起る素敵な変化とは?」

1,000円 体験会 9月21日(木) (申込み切:当日まで)



健康維持・ストレス解消 ざーっと健康でいるためのカラダ作り!

NEW シニアの健康塾

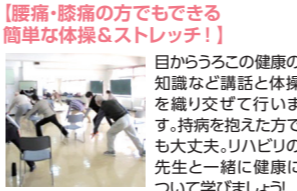
【腰痛・膝痛の方でもできる簡単な体操&ストレッチ!】

目からうるこの健康の知識など講話と体操を織り交せて行います。持病を抱えた方でも大丈夫。リハビリの先生と一緒に健康について学びましょう!

【開催日】金曜日 15:30~16:30
【受講料】5,060円/月

【体験会内容】「足腰を鍛えるには? 身体の不調とビタミンの話、バランスの良い食事とは?」

500円 体験会 9月15日・9月22日(金) (申込み切:当日迄)



NEW 動ける身体をつくるヨガ

【たっぷり75分のレッスンです】

いくつになっても自分の足で歩ける機能的な身体を作ります。ヨガ初心者、身体が硬い方でもお気軽にご参加ください。

【開催日】木曜日 10:00~11:15
【受講料】5,500円/月

講師:Maki (全米ヨガアライアンス RYT200取得)

500円 体験会 9月21日・9月28日(木) (申込み切:前日まで)



NEW 社交ダンス(初級クラス)

華やかで美しい社交ダンスを簡単なステップから楽しく始めましょう! これから社交ダンスを始めたい方にピッタリのレッスンです。

【開催日】第1.2.3(金) 10:00~11:00
【受講料】4,950円/月

講師:湯澤 千秋 (Your's dance club)

500円 体験会 9月15日・9月22日(金) (申込み切:前日まで)



太極拳(初級)

ゆっくりとした呼吸と運動した優雅な動作が特徴の太極拳。老若男女を問わずムリなく、気軽に習得できる健康法です。

【開催日】第1.3.4(土) 14:00~15:00
【受講料】4,400円/月

講師:沖野 和美 (栄議会主宰)

2回無料 体験会 9月16日・9月30日(土)



ハンドメイド 新規講座

NEW こども洋裁教室

【ものづくりの魅力や面白さを実感できます!】
ご家庭や学校で教わる機会が減りつつある洋裁。普段使う小物を中心に、布、針、ミシン、アイロンの使い方を学びながら楽しく制作していきましょう。

【開催日】第4(土) 14:00~16:00
【対象】小学 高学年~ ※小3~対応可
【受講料】2,970円/月 教材費:200~500円/月

【体験会内容】「ポケットティッシュケースを作ろう!」 講師:小池 洋江

200円 体験会 9月30日(土) (申込み切:3日前まで)



NEW 基礎から学べる洋裁教室

文化式原型を使ってパターン引き。基礎から学んで自分の体に合った洋服作りを始めませんか?

【開催日】第1.3(火) 10:00~12:00
【受講料】3,630円/月 教材費:別途

説明会 9月19日(火) (申込み切:前週金曜日まで)



NEW 手織教室

卓上手織り機を使って、マフラー、マット、コースターなどをカリキュラムに沿って制作するので自然とレベルアップできます。これから手織を始めたい方にピッタリの講座です。

【開催日】第1.3(水) 13:00~15:00
【受講料】4,180円/月 教材費:別途

【体験会内容】「ランチョンマット作り」 講師:小池 洋江

