

# 4 Apr

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |

メニュー、テイクアウト、持ち物などのレッスンに関する詳細情報は  
こちらからご確認ください



お料理教室 カルチャー教室  
TAKE OUT お持ち帰りあり SWEETS おやつ付き

4 10:00-12:30 ふんわりぱん教室



**ご馳走グラタンタルト**  
グラタンに海老やチーズや野菜を乗せた絶品お食事パン!  
定員 7組 受講料 3500円  
講師 ちえこママ

10 10:00-13:00 Enjoy Life



**フォンダンショコラパン**  
中からトロっとチョコがとろけ出す魅惑のショコラパンを作ってみましょう。  
定員 8名 受講料 3500円  
講師 biscuit535 Rica

11 10:00-12:00 チョークアート



**春のカラーで色あそび**  
指先を使って色をミックス、下絵付きで初めてでも安心です。  
定員 6名 受講料 3200円  
講師 momi-no-ki CHALK ART すぎしたともみ

14 21 10:00-12:30 にこぱん教室



**ごまのピクニックパンズ**  
結ぶ成形でパンズを作り、一つはパストラミとにんにくアボカドで仕上げます。  
定員 8名 受講料 3500円  
講師 きくたにさやか

15 10:30-13:30 コリアンキッチン



**トッカルビとキャベツ料理**  
トッカルビ(韓国風ハンバーグ)、春キャベツのサムバ(包みご飯)、キャベツのチヂミ、その他1品。  
定員 8名 受講料 3800円  
講師 梁玉恵

16 10:00-11:30 筋膜リリース&ストレッチ



凝固まった筋肉をリセットし血流もUp。ストレッチもあわせて細胞から身体を活性化します。  
定員 8名 受講料 2500円  
講師 Ayumi

17 10:30-12:30 手作りせっけん



**マイルドのせっけん**  
ベリーのスーパーフード、マイルドにはアントシアニン、ポリフェノールがたっぷり。  
定員 6名 受講料 4500円  
講師 はまぐちみゆき

18 10:00-13:00 おうちフレンチ初級編



**フランス家庭料理とお菓子**  
まるでお肉!?雑穀を使ったそば粉ナゲット、甘さ控えめ手作りケチャップ(持ち帰り有)、フランスママの季節デザート。  
定員 6名 受講料 3800円  
講師 Le Chat Botté 主宰 雑穀アドバイザー やすまゆかり

19 10:00-13:00 飾り巻きずし教室



**水仙の花と四海巻き**  
春の訪れ!水仙!卵巻きと、和モダンなきゅうりと卵の「四海巻き」。  
定員 6名 受講料 3000円  
講師 調理師・デコ巻きマイスター 渡辺敏子

22 10:00-12:00 植物の小さな世界



**季節の箱庭作り**  
引出し風Boxにレトロな世界の箱庭を作りましょう!  
定員 6名 受講料 3000円  
講師 ナチュラルインテリア雑貨Shokonature 山本勝子

23 10:00-13:00 スイーツレッスン



**ビスキュイマカロナード**  
キャラメルバナナをサンドしたマカロン風のホールケーキを作ります。  
定員 6名 受講料 3800円  
講師 パティシエールよしの

24 10:00-12:00 13:00-15:00 絵とおやつ会



**かしわもちのファッションショー**  
パステルアートでかわいい!柏餅や鯉のぼりを描きます。型紙があるので絵が苦手な人でも簡単に描けますよ!型紙付き。  
定員 各8名 受講料 3000円  
講師 おかざきさとみ

25 10:00-13:00 おうちフレンチ



**ヘルシーエイジング料理塾**  
手作りシーチキンでトマトのファルシ、ヒエを使ったニンニクソースで。季節のスープとデザート。  
定員 6名 受講料 4000円  
講師 Le Chat Botté 主宰 雑穀アドバイザー やすまゆかり

**抽選日**

4月教室: 2025/ 3/3 (月)  
5月教室: 2025/ 4/1 (火)  
6月教室: 2025/ 5/1 (木)

\*定員を超えたクラスは抽選とさせていただきます。  
\*定員に満たないクラスは、抽選日を過ぎても受付できる場合がございますので、お問い合わせください。

**キャンセル料について**

8日前から当日までにご連絡の場合はキャンセル料が発生いたします。

9 | 8 7 6 5 4 3 2 1 |  
無料 | レッスン料全額 | レッスン当日

**レッスン当日のながれ**

- 10分前に受付開始
- お名前の確認
- 受講料のお支払い(現金のみ対応)
- レッスン開始

**基本の持ち物**

お料理教室  筆記用具  
 エプロン  ハンドタオル

「お持ち帰りあり TAKE OUT」の教室

持ち帰り用の袋