

	月					火					水					木					金					土					日				
	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
																										1日					2日				
午前																										洋中	バランス	魚秋	家庭	入門	作り	お肉	バランス	チーズ	
午後																										菓子		魚秋	パン	入門	週末	家庭	基本	野菜	伊ア
夕方夜																																			
	3日④月					4日					5日					6日					7日					8日					9日				
午前			RIZO			作り		伊タ	チーズ		バランス		入門			基本男		魚秋								作り	基本	魚秋	チーズ	洋中	作り	バランス	家庭	パン	基本
午後																										作り	バランス	味	パン	入門	和菓		入門	洋中	
夕方夜	RIZO		魚秋				入門	魚秋	伊タ		家庭		作り	薬膳		基本		作り	チーズ							基本			チーズ						
	10日					11日					12日					13日					14日					15日					16日				
午前				パン		バランス		洋中			入門男		洋中男			家庭		基本	作り		味		魚秋			バランス	入門	家庭	野菜	週末	入門	洋中	基本	チーズ	バランス
午後																										基本	洋中	魚秋	チーズ		入門男	味	作り	パン	
夕方夜	バランス		基本			基本		味	お肉		洋中	作り	入門	野菜	基本	入門	バランス	魚秋	パン		洋中		入門	チーズ	家庭										
	17日					18日					19日					20日					21日					22日					23日				
午前			魚秋					味			バランス		飲茶		チーズ	お肉		入門			作り		週末	チーズ		野菜	基本	魚秋	作り	お肉	味		入門	基本	家庭
午後														パン												和菓	入門			バランス	菓子	バランス	洋中	チーズ	
夕方夜	野菜		入門			入門男	洋中	魚秋	チーズ		基本		入門			家庭	バランス	入門			和菓		基本	お肉		入門									
	24日					25日					26日					27日					28日					29日					30日				
午前						和菓		jeet	基本		菓子	作り	洋中	家庭				バランス	チーズ		野菜		懐石												
午後																																			
夕方夜						jeet	バランス	入門	パン	家庭	基本男		味	チーズ		作り	洋中		基本																

<凡例>

入門=お料理入門コース
 基本=和食基本技術の会
 味=かあさんの味
 洋中=洋食・中華おかずの基本
 家庭=家庭料理の会
 チーズ=世界のチーズ料理
 バランス=からだを整えるバランスごはん
 作り=うれしい作りおき料理

週末=週末のゆったりごはん
 野菜=野菜をおいしく食べる会
 魚秋=お魚基本技術の会
 お肉=お肉料理の会
 菓子=お菓子の会
 和菓=和菓子の会
 パン=手作りパンの会

RIZO=RIZOのビストロごはん
 伊ア=イタリア料理の会アルポンテ
 懐石=懐石料理の会

中国=jeetenの中国家庭料理
 伊タ=イタリア料理の会アルペラータ
 薬膳=薬膳料理の会
 飲茶=飲茶の会

入門男=お料理入門コース男性クラス
 基本男=和食基本技術の会男性クラス
 洋中男=洋食・中華おかずの基本男性クラス

<料理教室の実習時間>

午前=10:00-12:15

午後=13:30-15:45

夜=18:30-20:45

※平日のみ
 土曜夕方=17:00-19:15

<ショップ営業時間>

【平日】
 午前・午後教室のみの日=9:30-16:00
 午前～夜まで教室がある日=9:30-18:30
 【土・日】
 午前教室のみの日=9:30-12:30
 午前・午後に教室がある日=9:30-16:00

	月					火					水					木					金					土					日				
	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
	1日					2日					3日					4日					5日					6日									
午前																										洋中	バランス	魚秋	家庭	入門	作り	お肉	バランス	チーズ	
午後																										菓子		魚秋	パン	入門	週末	家庭	基本	野菜	伊ア
夕方夜																																			
	7日②月					8日					9日					10日					11日					12日					13日				
午前				パン		バランス		洋中			入門男		洋中男			家庭		基本	作り		味		魚秋			作り	基本	魚秋	チーズ	洋中	作り	バランス	家庭	パン	基本
午後																										作り	バランス	味	パン	入門	和菓			入門	洋中
夕方夜	バランス		基本			基本		味	お肉		洋中	作り	入門	野菜	基本	入門	バランス	魚秋	パン		洋中		入門	チーズ	家庭	基本			チーズ						
	14日					15日					16日					17日					18日					19日					20日				
午前								味			バランス		飲茶		チーズ	お肉		入門			作り		週末	チーズ		バランス	入門	家庭	野菜	週末	入門	洋中	基本	チーズ	バランス
午後														パン												基本	洋中	魚秋	チーズ		入門男	味	作り	パン	
夕方夜						入門男	洋中	魚秋	チーズ		基本		入門			家庭	バランス	入門			和菓		基本	お肉											
	21日					22日					23日					24日					25日					26日					27日				
午前			魚秋			和菓		jeet	基本		菓子	作り	洋中	家庭				バランス	チーズ		野菜		懐石			野菜	基本	魚秋	作り	お肉	味		入門	基本	家庭
午後																										和菓	入門			バランス	菓子	バランス	洋中	チーズ	
夕方夜	野菜		入門			jeet	バランス	入門	パン	家庭	基本男		味	チーズ		作り	洋中		基本							入門									
	28日					29日①火					30日①水					31日①木																			
午前			RIZO			作り		伊タ	チーズ		バランス		入門			基本男		魚秋																	
午後																																			
夕方夜	RIZO		魚秋				入門	魚秋	伊タ		家庭		作り	薬膳		基本		作り	チーズ																

<凡例>

入門=お料理入門コース
 基本=和食基本技術の会
 味=かあさんの味
 洋中=洋食・中華おかずの基本
 家庭=家庭料理の会
 チーズ=世界のチーズ料理
 バランス=からだを整えるバランスごはん
 作り=うれしい作りおき料理

週末=週末のゆったりごはん
 野菜=野菜をおいしく食べる会
 魚秋=お魚基本技術の会
 お肉=お肉料理の会
 菓子=お菓子の会
 和菓=和菓子の会
 パン=手作りパンの会

RIZO=RIZOのピストロごはん
 伊ア=イタリア料理の会アルポンテ
 懐石=懐石料理の会

中国=jeetenの中国家庭料理
 伊タ=イタリア料理の会アルベラータ
 薬膳=薬膳料理の会
 飲茶=飲茶の会

入門男=お料理入門コース男性クラス
 基本男=和食基本技術の会男性クラス
 洋中男=洋食・中華おかずの基本男性クラス

<料理教室の実習時間>

午前=10:00-12:15

午後=13:30-15:45

夜=18:30-20:45

※平日のみ
 土曜夕方=17:00-19:15

<ショップ営業時間>

【平日】
 午前・午後教室のみの日=9:30-16:00
 午前～夜まで教室がある日=9:30-18:30
 【土・日】
 午前教室のみの日=9:30-12:30
 午前・午後教室がある日=9:30-16:00

	月					火					水					木					金					土					日				
	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
																					1日					2日					3日				
午前																										洋中	バランス	魚秋	家庭	入門	作り	お肉	バランス	チーズ	
午後																										菓子		魚秋	パン	入門	週末	家庭	基本	野菜	伊ア
夕方夜																																			
	4日②月					5日					6日					7日					8日					9日					10日				
午前				パン		作り		伊タ	チーズ		バランス		入門			基本男		魚秋			味		魚秋			作り	基本	魚秋	チーズ	洋中	作り	バランス	家庭	パン	基本
午後																										作り	バランス	味	パン	入門	和菓		入門	洋中	
夕方夜	バランス		基本				入門	魚秋	伊タ		家庭		作り	薬膳		基本		作り	チーズ		洋中		入門	チーズ	家庭	基本			チーズ						
	11日					12日					13日					14日					15日					16日					17日				
午前						バランス		洋中			入門男	洋中男				家庭		基本	作り		作り		週末	チーズ		バランス	入門	家庭	野菜	週末	入門	洋中	基本	チーズ	バランス
午後																										基本	洋中	魚秋	チーズ		入門男	味	作り	パン	
夕方夜						基本		味	お肉		洋中	作り	入門	野菜	基本	入門	バランス	魚秋	パン		和菓		基本	お肉											
	18日					19日					20日					21日					22日					23日					24日				
午前			魚秋					味			バランス	飲茶		チーズ	お肉	入門					野菜		懐石			野菜	基本	魚秋	作り	お肉	味		入門	基本	家庭
午後													パン													和菓	入門			バランス	菓子	バランス	洋中	チーズ	
夕方夜	野菜		入門			入門男	洋中	魚秋	チーズ		基本		入門			家庭	バランス	入門								入門									
	25日					26日					27日					28日																			
午前			RIZO			和菓		jeet	基本		菓子	作り	洋中	家庭				バランス	チーズ																
午後																																			
夕方夜	RIZO		魚秋			jeet	バランス	入門	パン	家庭	基本男		味	チーズ		作り	洋中		基本																

<凡例>

入門=お料理入門コース
 基本=和食基本技術の会
 味=かあさんの味
 洋中=洋食・中華おかずの基本
 家庭=家庭料理の会
 チーズ=世界のチーズ料理
 バランス=からだを整えるバランスごはん
 作り=うれしい作りおき料理

週末=週末のゆったりごはん
 野菜=野菜をおいしく食べる会
 魚秋=お魚基本技術の会
 お肉=お肉料理の会
 菓子=お菓子の会
 和菓=和菓子の会
 パン=手作りパンの会

RIZO=RIZOのビストロごはん
 伊ア=イタリア料理の会アルポンテ
 懐石=懐石料理の会

中国=jeetenの中国家庭料理
 伊タ=イタリア料理の会アルペラータ
 薬膳=薬膳料理の会
 飲茶=飲茶の会

入門男=お料理入門コース男性クラス
 基本男=和食基本技術の会男性クラス
 洋中男=洋食・中華おかずの基本男性クラス

<料理教室の実習時間>

午前=10:00-12:15

午後=13:30-15:45

夜=18:30-20:45

※平日のみ
 土曜夕方=17:00-19:15

<ショップ営業時間>

【平日】
 午前・午後教室のみの日=9:30-16:00
 午前～夜まで教室がある日=9:30-18:30
 【土・日】
 午前教室のみの日=9:30-12:30
 午前・午後に教室がある日=9:30-16:00

	月					火					水					木					金					土					日				
	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
																					1日					2日					3日				
午前																										洋中	バランス	魚秋	家庭	入門	作り	お肉	バランス	チーズ	
午後																										菓子		魚秋	パン	入門	週末	家庭	基本	野菜	伊ア
夕方夜																																			
	4日					5日					6日					7日					8日					9日					10日				
午前						作り		伊タ	チーズ		バランス		入門			基本男		魚秋			味		魚秋			作り	基本	魚秋	チーズ	洋中	作り	バランス	家庭	パン	基本
午後																										作り	バランス	味	パン	入門	和菓		入門	洋中	
夕方夜							入門	魚秋	伊タ		家庭		作り	薬膳		基本		作り	チーズ		洋中		入門	チーズ	家庭	基本			チーズ						
	11日					12日					13日					14日					15日					16日					17日				
午前				パン		バランス		洋中			入門男	洋中男				家庭		基本	作り		作り		週末	チーズ		バランス	入門	家庭	野菜	週末	入門	洋中	基本	チーズ	バランス
午後																										基本	洋中	魚秋	チーズ		入門男	味	作り	パン	
夕方夜	バランス		基本			基本		味	お肉		洋中	作り	入門	野菜	基本	入門	バランス	魚秋	パン		和菓		基本	お肉											
	18日					19日					20日					21日					22日					23日					24日				
午前			魚秋					味			バランス		飲茶		チーズ						野菜		懐石			野菜	基本	魚秋	作り	お肉	味		入門	基本	家庭
午後														パン												和菓	入門			バランス	菓子	バランス	洋中	チーズ	
夕方夜	野菜		入門			入門男	洋中	魚秋	チーズ		基本		入門													入門									
	25日					26日					27日					28日					29日③木					30日					31日				
午前			RIZO			和菓		jeet	基本		菓子	作り	洋中	家庭				バランス	チーズ		お肉		入門												
午後																																			
夕方夜	RIZO		魚秋			jeet	バランス	入門	パン	家庭	基本男		味	チーズ		作り	洋中		基本		家庭	バランス	入門												

<凡例>

入門=お料理入門コース
 基本=和食基本技術の会
 味=かあさんの味
 洋中=洋食・中華おかずの基本
 家庭=家庭料理の会
 チーズ=世界のチーズ料理
 バランス=からだを整えるバランスごはん
 作り=うれしい作りおき料理

週末=週末のゆったりごはん
 野菜=野菜をおいしく食べる会
 魚秋=お魚基本技術の会
 お肉=お肉料理の会
 菓子=お菓子の会
 和菓=和菓子の会
 パン=手作りパンの会

RIZO=RIZOのピストロごはん
 伊ア=イタリア料理の会アルポンテ
 懐石=懐石料理の会

中国=jeetenの中国家庭料理
 伊タ=イタリア料理の会アルペラータ
 薬膳=薬膳料理の会
 飲茶=飲茶の会

入門男=お料理入門コース男性クラス
 基本男=和食基本技術の会男性クラス
 洋中男=洋食・中華おかずの基本男性クラス

<料理教室の実習時間>

午前=10:00-12:15

午後=13:30-15:45

夜=18:30-20:45

※平日のみ
 土曜夕方=17:00-19:15

<ショップ営業時間>

【平日】
 午前・午後教室のみの日=9:30-16:00
 午前～夜まで教室がある日=9:30-18:30
 【土・日】
 午前教室のみの日=9:30-12:30
 午前・午後に教室がある日=9:30-16:00

	月					火					水					木					金					土					日				
	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
	1日					2日					3日					4日					5日					6日					7日				
午前						作り		伊タ	チーズ		バランス		入門			基本男		魚秋								洋中	バランス	魚秋	家庭	入門	作り	お肉	バランス	チーズ	
午後																										菓子		魚秋	パン	入門	週末	家庭	基本	野菜	伊ア
夕方夜							入門	魚秋	伊タ		家庭		作り	薬膳		基本		作り	チーズ																
	8日					9日					10日					11日					12日					13日					14日				
午前				パン		バランス		洋中			入門男		洋中男			家庭		基本	作り		味		魚秋			作り	基本	魚秋	チーズ	洋中	作り	バランス	家庭	パン	基本
午後																										作り	バランス	味	パン	入門	和菓			入門	洋中
夕方夜	バランス		基本			基本		味	お肉		洋中	作り	入門	野菜	基本	入門	バランス	魚秋	パン		洋中		入門	チーズ	家庭	基本			チーズ						
	15日					16日					17日					18日					19日					20日					21日				
午前			魚秋					味			バランス		飲茶		チーズ	お肉		入門			作り		週末	チーズ		バランス	入門	家庭	野菜	週末	入門	洋中	基本	チーズ	バランス
午後														パン												基本	洋中	魚秋	チーズ		入門男	味	作り	パン	
夕方夜	野菜		入門			入門男	洋中	魚秋	チーズ		基本		入門			家庭	バランス	入門			和菓		基本	お肉											
	22日					23日					24日					25日					26日					27日					28日				
午前			RIZO			和菓		jeet	基本		菓子	作り	洋中	家庭				バランス	チーズ		野菜		懐石			野菜	基本	魚秋	作り	お肉	味		入門	基本	家庭
午後																										和菓	入門			バランス	菓子	バランス	洋中	チーズ	
夕方夜	RIZO		魚秋			jeet	バランス	入門	パン	家庭	基本男		味	チーズ		作り	洋中		基本							入門									
	29日					30日																													
午前																																			
午後																																			
夕方夜																																			

<凡例>

入門=お料理入門コース
 基本=和食基本技術の会
 味=かあさんの味
 洋中=洋食・中華おかずの基本
 家庭=家庭料理の会
 チーズ=世界のチーズ料理
 バランス=からだを整えるバランスごはん
 作り=うれしい作りおき料理

週末=週末のゆったりごはん
 野菜=野菜をおいしく食べる会
 魚秋=お魚基本技術の会
 お肉=お肉料理の会
 菓子=お菓子の会
 和菓=和菓子の会
 パン=手作りパンの会

RIZO=RIZOのピストロごはん
 伊ア=イタリア料理の会アルポンテ
 懐石=懐石料理の会

中国=jeetenの中国家庭料理
 伊タ=イタリア料理の会アルペラータ
 薬膳=薬膳料理の会
 飲茶=飲茶の会

入門男=お料理入門コース男性クラス
 基本男=和食基本技術の会男性クラス
 洋中男=洋食・中華おかずの基本男性クラス

<料理教室の実習時間>

午前=10:00-12:15

午後=13:30-15:45

夜=18:30-20:45

※平日のみ
 土曜夕方=17:00-19:15

<ショップ営業時間>

【平日】
 午前・午後教室のみの日=9:30-16:00
 午前～夜まで教室がある日=9:30-18:30
 【土・日】
 午前教室のみの日=9:30-12:30
 午前・午後に教室がある日=9:30-16:00