

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

伊タ＝イタリア料理の会アルペラータ

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

<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

<ショップ営業時間>

【平日】

午前教室のみの日＝9:30-16:00

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

夜教室のみの日＝16:00-18:30

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

伊タ＝イタリア料理の会アルペラータ

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

<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

<ショップ営業時間>

【平日】

午前教室のみの日＝9:30-16:00

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

夜教室のみの日＝16:00-18:30

【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	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
									1日		2日		3日	
午前											入門	バランス	パン	野菜
午後											基本	魚秋	家庭	作り
夕方夜														
	4日②月		5日		6日		7日		8日		9日		10日	
午前		入門男	和菓			バランス					週末	家庭	洋中	基本
午後											菓子	チーズ	バランス	入門
夕方夜												入門		
	11日		12日		13日		14日		15日		16日		17日	
午前				魚秋		入門	チーズ	野菜			洋中	入門	入門	お肉
午後											バランス	作り		魚秋
夕方夜							入門	基本		チーズ				
	18日		19日		20日		21日		22日		23日		24日	
午前		基本男	伊タ	入門	洋中	作り	パン	基本			洋中	基本	バランス	入門
午後											パン			味
夕方夜														
	25日		26日		27日		28日							
午前		バランス		チーズ	家庭	基本	作り	味						
午後														
夕方夜				基本	洋中	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

伊タ＝イタリア料理の会アルペラータ

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

<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

<ショップ営業時間>

【平日】

午前教室のみの日＝9:30-16:00

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

夜教室のみの日＝16:00-18:30

【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	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
									1日		2日		3日	
午前											入門	バランス	パン	野菜
午後											基本	魚秋	家庭	作り
夕方夜														
	4日		5日		6日		7日		8日		9日		10日	
午前			和菓			バランス					週末	家庭	洋中	基本
午後											菓子	チーズ	バランス	入門
夕方夜												入門		
	11日		12日		13日		14日		15日		16日		17日	
午前		入門男		魚秋		入門	チーズ	野菜			洋中	入門	入門	お肉
午後											バランス	作り		魚秋
夕方夜							入門	基本		チーズ				
	18日		19日		20日		21日		22日		23日		24日	
午前		基本男	伊タ	入門	洋中	作り					洋中	基本	バランス	入門
午後											パン			味
夕方夜														
	25日		26日		27日		28日		29日㊸木		30日		31日	
午前		バランス		チーズ	家庭	基本	作り	味	パン	基本				
午後														
夕方夜				基本	洋中	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

伊タ＝イタリア料理の会アルペラータ

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

<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

<ショップ営業時間>

【平日】

午前教室のみの日＝9:30-16:00

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

夜教室のみの日＝16:00-18:30

【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	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
	1日		2日		3日		4日		5日		6日		7日	
午前			和菓			バランス					入門	バランス	パン	野菜
午後											基本	魚秋	家庭	作り
夕方夜														
	8日		9日		10日		11日		12日		13日		14日	
午前		入門男		魚秋		入門	チーズ	野菜			週末	家庭	洋中	基本
午後											菓子	チーズ	バランス	入門
夕方夜							入門	基本				入門		
	15日		16日		17日		18日		19日		20日		21日	
午前		基本男	伊タ	入門	洋中	作り	パン	基本			洋中	入門	入門	お肉
午後											バランス	作り		魚秋
夕方夜										チーズ				
	22日		23日		24日		25日		26日		27日		28日	
午前		バランス		チーズ	家庭	基本	作り	味			洋中	基本	バランス	入門
午後											パン			味
夕方夜				基本	洋中	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

伊タ＝イタリア料理の会アルペラータ

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

<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

<ショップ営業時間>

【平日】

午前教室のみの日＝9:30-16:00

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

夜教室のみの日＝16:00-18:30

【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