

	月		火		水		木		金		土		日			
					11/1(第1水曜)		11/2(第1木曜)		11/3(祝)		11/4(第1土曜)		11/5(第1日曜)			
教室	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B		
午前					500kcal	お肉	洋中男	入門男	お休み		入門	お魚	パン	野菜		
午後								基本				家庭	500kcal			
夜																
11/6(第1月曜)		11/7(第1火曜)		11/8(第2水曜)		11/9(第2木曜)		11/10(第2金曜)		11/11(第2土曜)		11/12(第2日曜)				
教室	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B		
午前	お休み		和菓子		入門		めん	野菜	お休み		週末	家庭	洋中	基本		
午後											菓子	基本	500kcal	入門		
夜								入門			基本					
11/13(第2月曜)		11/14(第2火曜)		11/15(第3水曜)		11/16(第3木曜)		11/17(第3金曜)		11/18(第3土曜)		11/19(第3日曜)				
教室	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B		
午前	週末	入門男	菓子	お魚	洋中	作りおき	パン	基本	お休み		洋中	入門	入門	お肉		
午後											ランチ	作りおき	基本	お魚		
夜					家庭	かあさん										
11/20(第3月曜)		11/21(第3火曜)		11/22(第4水曜)		11/23(祝)		11/24(第4金曜)		11/25(第4土曜)		11/26(第4日曜)				
教室	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B		
午前		基本男	アルペ	入門	家庭	基本	お休み		お休み		洋中	基本	作りおき	入門		
午後											パン	入門	和菓子	かあさん		
夜					洋中	入門										
11/27(第4月曜)		11/28(第4火曜)		11/29(第5水曜)		11/30(第4木曜)*										
教室	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B		
午前	パン		ランチ	野菜	お休み		作りおき	かあさん								
午後																
夜				基本												

<凡例>

入門=お料理入門コース
 基本=和食基本技術の会
 かあさん=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
 作りおき=うれしい作りおき料理
 500kcal=30分の500kcal献立
 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
 お魚=お魚基本技術の会
 お肉=お肉料理の会
 ランチ=粉から作るランチ
 菓子=お菓子の会
 和菓子=和菓子の会
 パン=手作りパンの会
 めん=手打ちめん スペシャルクラス

アルペ=イタリア料理のアルペラータ

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
 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
 (入門・ランチ10:00-12:00)
 午後=13:30-15:45
 (入門・ランチ13:30-15:30)
 夜 =18:30-20:45
 (入門19:00-21:00)

<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