

	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																										入門	週末	味	魚秋	作り	基本	パン	入門	チーズ	バランス					
午後																										入門	バランス	基本	魚秋		基本	洋中	和菓							
夕方夜																																								
	3日④月					4日					5日					6日					7日					8日					9日									
午前						味	パン	薬膳	七草		作り	伊ア		チーズ	菓子	入門										基本	入門	作り	魚秋	お肉	伊ア	基本	洋中	野菜	作り					
午後		後石											仏家				後石									バランス	パン	洋中				基本男			菓子					
夕方夜							家庭		七草		入門	週末	仏家			味	洋中		バランス							入門	チーズ													
	10日					11日					12日					13日					14日					15日					16日									
午前				RIZO		飲茶	チーズ	和菓	魚秋		基本	家庭				入門男		バランス							基本男	洋中		バランス		基本	チーズ	洋中	魚秋	家庭	洋中	チーズ	味	バランス	お肉	
午後													仏家														懐石	和菓		菓子	家庭	入門								
夕方夜		入門		RIZO		作り	バランス				味	洋中		チーズ	お肉	入門		基本																						
	17日					18日					19日					20日					21日					22日					23日									
午前						家庭		入門	基本	お肉	家庭男	バランス		作り		洋中	チーズ		野菜							週末		魚秋		洋中	パン	基本	野菜	入門男	作り	入門	週末	バランス	家庭	
午後		後石					後石																							作り	家庭	味	魚秋	入門	作り	チーズ				
夕方夜						洋中	パン		基本		基本	入門				作り	入門男		魚秋																					
	24日					25日					26日					27日					28日					29日					30日									
午前							バランス				洋中男	入門男				懐石	パン		魚秋																					
午後																																								
夕方夜							入門		魚秋		作り	家庭		基本		野菜	チーズ																							

<p><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</p>	<p>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</p>	<p>RIZO＝RIZOのピストロごはん くらもり＝くらもりの中国料理 伊ア＝イタリア料理の会アルボンテ 懐石＝懐石料理の会 後石＝後藤紘一良の懐石料理</p>	<p>七草＝季節を愉しむ七草の会 仏家＝フランス家庭料理の会 薬膳＝薬膳料理の会 飲茶＝飲茶の会</p>	<p>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 家庭男＝家庭料理の会男性クラス</p>	<p><料理教室の実習時間> 午前＝10:00-12:15 (くらもり10:00-12:00) 午後＝13:30-15:45 (くらもり13:30-15:30) (後石14:00-16:15) 夜＝18:30-20:45 ※平日のみ 土曜夕方＝17:00-19:15</p>	<p><ショップ営業時間> 【月～金】9:30-18:30 【土・日】9:30-16:00 ※夜教室の開催がない平日は、ショップの営業は9:30-17:30までとさせていただきます。 ※教室の開催がない土日は、ショップもお休みしています。</p>
--	--	--	---	--	---	---

	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																										入門	週末	味	魚秋	作り	基本	パン	入門	チーズ	バランス
午後																										入門	バランス	基本	魚秋		基本	洋中	和菓		
夕方夜																																			
	7日②月					8日					9日					10日					11日					12日					13日				
午前				RIZO		飲茶	チーズ	和菓	魚秋		基本	家庭				入門男		バランス			基本男	洋中		バランス		基本	入門	作り	魚秋	お肉	伊ア	基本	洋中	野菜	作り
午後													仏家													バランス	パン	洋中				基本男			菓子
夕方夜		入門		RIZO		作り	バランス				味	洋中		チーズ	お肉	入門		基本								入門	チーズ								
	14日					15日					16日					17日					18日					19日					20日				
午前						家庭		入門	基本	お肉	家庭男	バランス		作り		洋中	チーズ		野菜				週末		魚秋	基本	チーズ	洋中	魚秋	家庭	洋中	チーズ	味	バランス	お肉
午後							後石																				懐石	和菓		菓子	家庭	入門			
夕方夜						洋中	パン		基本		基本	入門				作り	入門男		魚秋																
	21日					22日					23日					24日					25日					26日					27日				
午前						薬膳	バランス				洋中男	入門男				懐石	パン		魚秋				作り			洋中	パン	基本	野菜	入門男	作り	入門	週末	バランス	家庭
午後		後石																								作り	家庭	味	魚秋	入門	作り	チーズ			
夕方夜							入門		魚秋		作り	家庭		基本		野菜	チーズ																		
	28日					29日①火					30日①水					31日①木																			
午前						味	パン		七草		作り	伊ア		チーズ	菓子	入門																			
午後		後石											仏家				後石																		
夕方夜							家庭		七草		入門	週末	仏家			味	洋中		バランス																

<p><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</p>	<p>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</p>	<p>RIZO＝RIZOのピストロごはん くらもり＝くらもりの中国料理 伊ア＝イタリア料理の会アルボンテ 懐石＝懐石料理の会 後石＝後藤一良の懐石料理</p>	<p>七草＝季節を愉しむ七草の会 仏家＝フランス家庭料理の会 薬膳＝薬膳料理の会 飲茶＝飲茶の会</p>	<p>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 家庭男＝家庭料理の会男性クラス</p>	<p><料理教室の実習時間> 午前＝10:00-12:15 (くらもり10:00-12:00) 午後＝13:30-15:45 (くらもり13:30-15:30) (後石14:00-16:15) 夜＝18:30-20:45 ※平日のみ 土曜夕方＝17:00-19:15</p>	<p><ショップ営業時間> 【月～金】9:30-18:30 【土・日】9:30-16:00 ※夜教室の開催がない平日は、ショップの営業は9:30-17:30までとさせていただきます。 ※教室の開催がない土日は、ショップもお休みしています。</p>
--	--	---	---	--	---	---

	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																										入門	週末	味	魚秋	作り	基本	パン	入門	チーズ	バランス
午後																										入門	バランス	基本	魚秋		基本	洋中	和菓		
夕方夜																																			
	4日②月					5日					6日					7日					8日					9日					10日				
午前				RIZO		味	パン		七草		作り	伊ア		チーズ	菓子	入門					基本男	洋中		バランス		基本	入門	作り	魚秋	お肉	伊ア	基本	洋中	野菜	作り
午後													仏家				後石									バランス	パン	洋中				基本男			菓子
夕方夜		入門		RIZO			家庭		七草		入門	週末	仏家			味	洋中		バランス							入門	チーズ								
	11日					12日					13日					14日					15日					16日					17日				
午前						飲茶	チーズ	和菓	魚秋		基本	家庭				くろもり	入門男		バランス				週末		魚秋	基本	チーズ	洋中	魚秋	家庭	洋中	チーズ	味	バランス	お肉
午後													仏家			くろもり											懐石	和菓		菓子	家庭	入門			
夕方夜						作り	バランス				味	洋中		チーズ	お肉		入門		基本																
	18日					19日					20日					21日					22日					23日					24日				
午前						家庭		入門	基本	お肉	家庭男	バランス		作り		洋中	チーズ		野菜				作り			洋中	パン	基本	野菜	入門男	作り	入門	週末	バランス	家庭
午後		後石					後石																			作り	家庭	味	魚秋	入門	作り	チーズ			
夕方夜						洋中	パン		基本		基本	入門				作り	入門男		魚秋																
	25日					26日					27日					28日																			
午前						薬膳	バランス				洋中男	入門男				懐石	パン		魚秋																
午後		後石																																	
夕方夜							入門		魚秋		作り	家庭		基本		野菜	チーズ																		

<p><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</p>	<p>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</p>	<p>RIZO＝RIZOのピストロごはん くろもり＝くろもりの中国料理 伊ア＝イタリア料理の会アルボンテ 懐石＝懐石料理の会 後石＝後藤紘一良の懐石料理</p>	<p>七草＝季節を愉しむ七草の会 仏家＝フランス家庭料理の会 薬膳＝薬膳料理の会 飲茶＝飲茶の会</p>	<p>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 家庭男＝家庭料理の会男性クラス</p>	<p><料理教室の実習時間> 午前＝10:00-12:15 (くろもり10:00-12:00) 午後＝13:30-15:45 (くろもり13:30-15:30) (後石14:00-16:15) 夜＝18:30-20:45 ※平日のみ 土曜夕方＝17:00-19:15</p>	<p><ショップ営業時間> 【月～金】9:30-18:30 【土・日】9:30-16:00 ※夜教室の開催がない平日は、ショップの営業は9:30-17:30までとさせていただきます。 ※教室の開催がない土日は、ショップもお休みしています。</p>
--	--	--	---	--	---	---

	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																										入門	週末	味	魚秋	作り	基本	パン	入門	チーズ	バランス
午後																										入門	バランス	基本	魚秋		基本	洋中	和菓		
夕方夜																																			
	4日					5日					6日					7日					8日					9日					10日				
午前						味	パン		七草		作り	伊ア		チーズ	菓子	入門					基本男	洋中		バランス		基本	入門	作り	魚秋	お肉	伊ア	基本	洋中	野菜	作り
午後													仏家				後石									バランス	パン	洋中				基本男			菓子
夕方夜							家庭		七草		入門	週末	仏家			味	洋中		バランス							入門	チーズ								
	11日					12日					13日					14日					15日					16日					17日				
午前				RIZO		飲茶	チーズ	和菓	魚秋		基本	家庭				くろもり	入門男		バランス				週末		魚秋	基本	チーズ	洋中	魚秋	家庭	洋中	チーズ	味	バランス	お肉
午後													仏家			くろもり											懐石	和菓		菓子	家庭	入門			
夕方夜		入門		RIZO		作り	バランス				味	洋中		チーズ	お肉		入門		基本																
	18日					19日					20日					21日					22日					23日					24日				
午前						家庭		入門	基本	お肉	家庭男	バランス		作り									作り			洋中	パン	基本	野菜	入門男	作り	入門	週末	バランス	家庭
午後		後石					後石																			作り	家庭	味	魚秋	入門	作り	チーズ			
夕方夜						洋中	パン		基本		基本	入門																							
	25日					26日					27日					28日					29日③木					30日					31日				
午前						薬膳	バランス				洋中男	入門男				懐石	パン		魚秋		洋中	チーズ		野菜											
午後		後石																																	
夕方夜							入門		魚秋		作り	家庭		基本		野菜	チーズ				作り	入門男		魚秋											

<p><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</p>	<p>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</p>	<p>RIZO＝RIZOのピストロごはん くろもり＝くろもりの中国料理 伊ア＝イタリア料理の会アルボンテ 懐石＝懐石料理の会 後石＝後藤一良の懐石料理</p>	<p>七草＝季節を愉しむ七草の会 仏家＝フランス家庭料理の会 薬膳＝薬膳料理の会 飲茶＝飲茶の会</p>	<p>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 家庭男＝家庭料理の会男性クラス</p>	<p><料理教室の実習時間> 午前＝10:00-12:15 (くろもり10:00-12:00) 午後＝13:30-15:45 (くろもり13:30-15:30) (後石14:00-16:15) 夜＝18:30-20:45 ※平日のみ 土曜夕方＝17:00-19:15</p>	<p><ショップ営業時間> 【月～金】9:30-18:30 【土・日】9:30-16:00 ※夜教室の開催がない平日は、ショップの営業は9:30-17:30までとさせていただきます。 ※教室の開催がない土日は、ショップもお休みしています。</p>
--	--	---	---	--	---	---

	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						味	パン		七草		作り	伊ア		チーズ	菓子	入門										入門	週末	味	魚秋	作り	基本	パン	入門	チーズ	バランス
午後													仏家				後石									入門	バランス	基本	魚秋		基本	洋中	和菓		
夕方夜							家庭		七草		入門	週末	仏家			味	洋中		バランス																
	8日					9日					10日					11日					12日					13日					14日				
午前				RIZO		飲茶	チーズ	和菓	魚秋		基本	家庭				くろもり	入門男		バランス		基本男	洋中		バランス		基本	入門	作り	魚秋	お肉	伊ア	基本	洋中	野菜	作り
午後												仏家				くろもり										バランス	パン	洋中				基本男			菓子
夕方夜		入門		RIZO		作り	バランス				味	洋中		チーズ	お肉		入門		基本							入門	チーズ								
	15日					16日					17日					18日					19日					20日					21日				
午前						家庭		入門	基本	お肉	家庭男	バランス		作り		洋中	チーズ		野菜			週末		魚秋		基本	チーズ	洋中	魚秋	家庭	洋中	チーズ	味	バランス	お肉
午後		後石					後石																				懐石	和菓		菓子	家庭	入門			
夕方夜						洋中	パン		基本		基本	入門				作り	入門男		魚秋																
	22日					23日					24日					25日					26日					27日					28日				
午前						薬膳	バランス				洋中男	入門男				懐石	パン		魚秋			作り				洋中	パン	基本	野菜	入門男	作り	入門	週末	バランス	家庭
午後		後石																								作り	家庭	味	魚秋	入門	作り	チーズ			
夕方夜							入門		魚秋		作り	家庭		基本		野菜	チーズ																		
	29日					30日																													
午前																																			
午後																																			
夕方夜																																			

<p><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</p>	<p>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</p>	<p>RIZO＝RIZOのピストロごはん くろもり＝くろもりの中国料理 伊ア＝イタリア料理の会アルボンテ 懐石＝懐石料理の会 後石＝後藤一良の懐石料理</p>	<p>七草＝季節を愉しむ七草の会 仏家＝フランス家庭料理の会 薬膳＝薬膳料理の会 飲茶＝飲茶の会</p>	<p>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 家庭男＝家庭料理の会男性クラス</p>	<p><料理教室の実習時間> 午前＝10:00-12:15 (くろもり10:00-12:00) 午後＝13:30-15:45 (くろもり13:30-15:30) (後石14:00-16:15) 夜＝18:30-20:45 ※平日のみ 土曜夕方＝17:00-19:15</p>	<p><ショップ営業時間> 【月～金】9:30-18:30 【土・日】9:30-16:00 ※夜教室の開催がない平日は、ショップの営業は9:30-17:30までとさせていただきます。 ※教室の開催がない土日は、ショップもお休みしています。</p>
--	--	---	---	--	---	---