

	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	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	A	B	C	D	E					
午前											作りおき	アルポ			菓子	入門				基本	お休み										入門	週末	500kcal	お魚	菓子	基本	パン	入門	お肉	作りおき					
午後																															入門	基本	ランチ	お魚		基本	洋中	野菜	かあさん	500kcal					
夜											入門	週末				かあさん	洋中																												
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)															
午前	ショップオープン時間: 9:30-17:30					かあさん	パン	中国			家庭	基本				懐石	入門男	作りおき			基本男	洋中				基本	お肉	作りおき	お魚	入門	アルポ	基本	洋中	野菜	入門										
午後																	フランス													基本	パン	洋中	週末	500kcal	パン	和菓子	基本男	菓子							
夜										家庭	基本	中国		菓子	ランチ	洋中	フランス	かあさん	お肉	基本	入門																								
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)															
午前	めん			七草		飲茶	ランチ	和菓子	週末		家庭男	500kcal		かあさん		ランチ	洋中	野菜			週末		500kcal	お魚		基本	入門	洋中	お魚	家庭	洋中	500kcal	かあさん	野菜	お肉										
午後																										基本	懐石	和菓子	作りおき	菓子	洋中	入門		基本	家庭										
夜	基本	入門		七草		作りおき	500kcal		野菜		入門	基本	和菓子			飲茶	入門男	作りおき	お魚																										
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)															
午前						家庭		基本	お肉	入門	洋中男	入門男		野菜		お休み										作りおき	入門				入門男	パン	基本	野菜	洋中	週末	基本	ランチ	入門	家庭					
午後		後藤懐石					後藤懐石						フランス																							入門	かあさん	500kcal	お魚	家庭	作りおき	500kcal		入門	
夜	アルベ					洋中	パン	基本	週末		500kcal	家庭		基本	作りおき																														
11/27(第4月曜)					11/28(第4火曜)					11/29(第5水曜)					11/30(第4木曜)*																														
午前							薬膳				ショップオープン時間: 9:30-17:30						パン		お魚																										
午後		後藤懐石																																											
夜						ランチ	入門		お魚												野菜	基本		入門																					

<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
 プランチ=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

七草=季節を愉しむ 七草の会
 中国=jeetenの中国家庭料理
 飲茶=飲茶の会
 アルベ=イタリア料理のアルベラータ
 アルポ=イタリア料理の会アルポンテ
 フランス=フランス家庭料理の会
 薬膳=薬膳料理の会
 懐石=懐石料理の会
 後藤懐石=後藤統一良の懐石料理

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

<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・ランチ19:00-21:00)

<ショップ営業時間>
 【月~金】9:30-18:30
 【土・日】9:30-16:00
 【お休み】祝日
 ※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。