

	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	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D				
午前										かあさん	イタリア	和菓子			お肉	お魚	基本男	お休み				洋中	パン	基本	かあさん	洋中	作りおき	家庭	入門							
午後																										入門	基本	お魚		パン	500kcal					
夜															作りおき	家庭																				
	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	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D				
午前	ショップオープン時間: 9:30-17:30					パン	週末			洋中	菓子	めん		パン	ばんざい	家庭男		基本		中国	洋中	家庭	野菜	入門	かあさん	基本	入門	野菜								
午後											大政															作りおき	菓子	基本	洋中	基本	入門男	ランチ				
夜														パン	基本	洋中		入門	かあさん	500kcal		入門	基本	洋中												
	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木曜)				11/18(第3土曜)				11/19(第3日曜)											
教室	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D				
午前		入門男	作りおき	洋中	入門	野菜	基本男	かあさん		基本	入門		家庭	野菜	マクロビ	洋中男		作りおき		懐石	入門	作りおき	お魚	基本	500kcal	パン	菓子	洋中								
午後																					洋中	ランチ		家庭		基本	週末	和菓子								
夜						基本	週末	お魚		入門	野菜	作りおき		基本	ランチ																					
	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	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D				
午前		500kcal		懐石		家庭	入門男	中国	500kcal	基本		発酵食	お休み				ショップオープン時間: 9:30-17:30				基本	野菜	入門	週末		入門	基本	家庭								
午後																													かあさん	作りおき	お肉	500kcal		入門	作りおき	
夜						洋中	かあさん	500kcal																												
	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	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D				
午前			フレンチ			ランチ	ばんざい	お魚	ショップオープン時間: 9:30-17:30					かあさん	週末	作りおき																				
午後																																				
夜						入門	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
 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

マクロビ=おうちでマクロビオティック
 ばんざい=四季のおばんざい
 イタリア=ノガラツァのイタリア料理
 フレンチ=ル・クロのフレンチ
 中国=農家厨房の中国料理
 大政=大政先生の和菓子の会
 懐石=懐石料理の会
 発酵食=花の発酵食ごはん

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
 かあさん=かあさんの味 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19:00-21:00)

<ショップ営業時間>
 【月~金】9:30-17:30
 ※教室のある土曜・日曜はお買い物が
 できます(9:30-16:00)