



銀座教室 | 2026年6月

※予告なくお休みさせていただく場合があります。お買い物や教室見学などの際はお電話でご確認ください。  
 本部事務局TEL03-3407-0471 月～金 9:30～17:30 土・日 9:30～17:00 祝日 9:30～14:00※夏休み、冬休み等除く

	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								脳活				入門男	1日		体験ハ	筋活	脳活														美味	基本男	腸活			美味	洋中	1日		基本
午後													1日					後石								焼菓子	入門		体験ハ		1日	脳活			体験ハ					
夕方・夜						1日		入門																																
	8日					9日					10日					11日					12日					13日					14日									
午前								筋活										腸活			筋活	体験オ				筋活	入門男	基本	健康	応用	20分		入門	1日	体験オ					
午後											1日		体験ハ			おやつ	体験ク						後石			おやつ		美味	1日					1日						
夕方・夜								入門	応用	基本																														
	15日					16日					17日					18日					19日					20日					21日									
午前							洋中	入門			美味		体験ハ					基本			体験ハ		入門男			上級	入門	洋中			入門	ごちそう	1日	脳活						
午後												1日															1日	筋活	体験ハ		筋活		1日							
夕方・夜																脳活		入門	筋活																					
	22日					23日					24日					25日					26日					27日					28日									
午前											おやつ	体験ク	脳活								20分	体験オ	美味			脳活	入門男						筋活	腸活						
午後																							1日					基本	体験オ	おやつ	体験ク	入門								
夕方・夜											洋中	基本	入門	美味																										
	29日					30日																																		
午前																																								
午後						1日																																		
夕方・夜																																								

<凡例>

入門＝お料理入門コース  
 20分＝20分で2品おかず  
 基本＝和食基本技術の会  
 応用＝和食応用技術の会  
 上級＝和食上級技術の会  
 洋中＝洋食・中華おかずの基本  
 美味＝かんたん美味

後石＝後藤紘一先生に習う茶懐石料理

※コース名の後ろに「男」と表記のクラスは男性クラスとなります  
 ※教室により設定のないコース、実習時間があります。

腸活＝腸活ごはん  
 脳活＝脳活ごはん  
 筋活＝筋活ごはん  
 ごちそう＝くり返し作りたいごちそう料理  
 健康＝健康寿命をのばす元気ごはん  
 焼菓子＝やさしい焼菓子  
 おやつ＝おやつ時間

体験教室  
 体験ハ＝和風おろしハンバーグ  
 体験オ＝豚肉となすのオイスターソース丼  
 体験ク＝もちもちクレープ&カフェラテ  
 体験カ＝スパイススキーマカレー  
 体験ナ＝洋食屋さんのナポリタン

1日＝1日教室  
 ※1日教室の詳細はHPをご覧ください

<料理教室の実習時間>

時間帯	開始時刻
午前	10:00
午後	14:00
夕方※土日のみ	17:30
夜※平日のみ	18:30

講習会名	実習時間
下記以外の講習会	2時間15分
20分で2品おかず	1時間30分
筋活ごはん/腸活ごはん/脳活ごはん/かんたん美味	2時間
和食上級技術の会	2時間30分

※1日教室の実習時間はHPをご覧ください

<ショップ営業時間>

【平日】  
 午前教室のみの日＝9:30-16:00  
 午後教室のみの日＝12:00-16:00  
 午前・午後に教室がある日 9:30-16:00  
 午後・夜に教室がある日 12:00-18:30  
 午前～夜まで教室がある日＝9:30-18:30

【土・日・祝】  
 午前教室のみの日＝9:30-12:30  
 午後教室のみの日＝12:00-16:00  
 午前・午後に教室がある日＝9:30-16:00  
 午前～夕方まで教室がある日＝9:30-17:30  
 午前・夕方に教室がある日＝9:30-12:30、15:00-17:30  
 午前・夜に教室がある日(祝日)＝9:30-12:30、16:00-18:30  
 午前～夜まで教室がある日(祝日)＝9:30-18:30

※夜教室のみの日は営業しておりません  
 ※土日は夜教室はありません。  
 ※教室開催のない日は、ショップは休みとなります。