

北浦和スタジオ | 2026年5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Tel.03-3407-0471 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	A	A	A	A	A	A
					1日	2日	3日
午前						入門	基本
午後						筋活	脳活 体験オ
夕方・夜						20分	
	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
午前	体験ハ	スイーツ	筋活	脳活	美味	基本	洋中
午後		入門	1日	体験オ	おやつ	おやつ	体験ハ
夕方・夜				洋中		ごちそう	
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
午前		美味	洋中	20分		応用	筋活
午後		筋活	1日	ごちそう		焼菓子	美味
夕方・夜			筋活			入門	
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
午前		腸活	基本	応用		脳活	入門
午後		体験カ	おやつ	体験ハ		スイーツ	腸活
夕方・夜			入門	おやつ		洋中	
	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
午前		脳活	入門	筋活		体験ハ	体験ハ
午後		体験ハ	体験ク	スイーツ			
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

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=おやつの時間

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

※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。

<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/憧れのスイーツ	2時間30分

※1日教室の実習時間はHPをご覧ください

<お買い物いただける時間>

【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
 午前～夜まで教室がある日=9:30-18:30
 【土・日・祝日】
 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・夕方に教室がある日=9:30-12:30、15:00-17:30
 午前～夕方まで教室がある日=9:30-17:30
 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
 ※土日は夜教室はありません。
 ※夕方・夜教室のみの日は営業していません
 ※教室開催のない日は、ショップは休みとなります。

北浦和スタジオ | 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Tel.03-3407-0471 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	A	A	A	A	A	A
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
午前		スイーツ	筋活	脳活		入門	基本
午後		入門	1日	体験ハ		筋活	脳活
夕方・夜				洋中		20分	
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
午前		美味	洋中	20分	美味	基本	洋中
午後		筋活	体験オ	ごちそう	おやつ	おやつ	1日
夕方・夜			筋活			ごちそう	
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
午前		腸活	基本	応用		応用	筋活
午後		体験ク	おやつ	1日		焼菓子	美味
夕方・夜			入門	おやつ		入門	
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
午前		脳活	入門	筋活		脳活	入門
午後			体験カ	スイーツ		スイーツ	腸活
夕方・夜						洋中	
	29日	30日					
午前							
午後							
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

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=おやつの時間

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

※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。

<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/憧れのスイーツ	2時間30分

※1日教室の実習時間はHPをご覧ください

<お買い物いただける時間>

【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
 午前～夜まで教室がある日=9:30-18:30
 【土・日・祝日】
 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・夕方に教室がある日=9:30-12:30、15:00-17:30
 午前～夕方まで教室がある日=9:30-17:30
 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
 ※土日は夜教室はありません。
 ※夕方・夜教室のみの日は営業していません
 ※教室開催のない日は、ショップは休みとなります。