

南柏スタジオ | 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	
	4日		5日		6日		7日	
午前						筋活	体験力	入門
午後						1日		洋中
夕方・夜								
	11日		12日		13日		14日	
午前			脳活			腸活		おやつ
午後			焼菓子				基本	体験ハ
夕方・夜								
	18日		19日		20日		21日	
午前			美味	体験力			入門	筋活
午後		基本	1日				焼菓子	洋中
夕方・夜								
	25日		26日		27日		28日	
午前		洋中						1日
午後		入門						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

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	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
 【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
 午後・夕方に教室がある日＝12:00-17:30
 ※教室開催のない日は、ショップは休みとなります。

南柏スタジオ | 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 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	A	A	A	A	A	A
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
午前				筋活		筋活	体験力
午後				洋中		1日	洋中
夕方・夜							
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
午前			脳活		筋活	応用	体験ハ
午後			焼菓子		おやつ	おやつ	腸活
夕方・夜							脳活
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
午前			美味		腸活	体験ハ	おやつ
午後		基本	体験力	1日	体験力		体験力
夕方・夜						基本	
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
午前		洋中				入門	筋活
午後		入門				焼菓子	洋中
夕方・夜							
	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	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
 【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
 午後・夕方に教室がある日＝12:00-17:30
 ※教室開催のない日は、ショップは休みとなります。