

西田辺スタジオ | 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	A	A	A	A	A	A	A
									1日		2日		3日	
午前											筋活		20分	
午後													体験ク	
夕方・夜														
	4日		5日		6日		7日		8日		9日		10日	
午前					脳活						洋中		美味	
午後													入門	
夕方・夜					入門	20分								
	11日		12日		13日		14日		15日		16日		17日	
午前			腸活		おやつ		脳活				入門		脳活	
午後			体験ナ		体験ナ		体験ナ				体験ナ		おやつ	
夕方・夜														
	18日		19日		20日		21日		22日		23日		24日	
午前							筋活				基本		筋活	
午後							体験ナ				焼菓子			
夕方・夜					美味									
	25日		26日		27日		28日		29日		30日		31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

※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。

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

<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・夜に教室がある日(祝日) = 9:30-12:30、16:00-18:30  
 ※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。

西田辺スタジオ | 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	A	A	A	A	A	A	A
	1日		2日		3日		4日		5日		6日		7日	
午前					脳活						筋活		20分	
午後									1日		体験力		1日	
夕方・夜					入門	20分								
	8日		9日		10日		11日		12日		13日		14日	
午前			腸活		おやつ		脳活				洋中		美味	
午後			体験力		体験力		体験力						入門	
夕方・夜														
	15日		16日		17日		18日		19日		20日		21日	
午前							筋活				入門		脳活	
午後							体験力						おやつ	
夕方・夜					美味									
	22日		23日		24日		25日		26日		27日		28日	
午前											基本		筋活	
午後											焼菓子			
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

※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。

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&カフェアテ  
 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

<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・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・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・夜に教室がある日(祝日) = 9:30-12:30、16:00-18:30  
 ※夜教室のみの日は営業していません  
 ※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。