

札幌スタジオ | 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						筋活	
午後						筋活	
夕方・夜							
	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
午前				筋活	入門	筋活	
午後				おやつ	体験ハ	1日	
夕方・夜							
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
午前						脳活	
午後						美味	
夕方・夜							
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
午前						美味	
午後						おやつ	
夕方・夜							
	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
午前				美味			
午後				脳活			
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
 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
 午前～夜まで教室がある日＝9:30-18:30
 ※夜教室のみの日は営業していません
 【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
 午後・夕方に教室がある日＝12:00-17:30
 ※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。

札幌スタジオ | 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				筋活		筋活	
午後				おやつ		筋活	
夕方・夜							
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
午前					入門	筋活	
午後					体験ハ		
夕方・夜							
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
午前						脳活	
午後						美味	
夕方・夜							
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
午前				美味		美味	
午後				脳活		おやつ	
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
 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氣ごはん
 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
 午前～夜まで教室がある日＝9:30-18:30
 ※夜教室のみの日は営業しておりません
 【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
 午後・夕方に教室がある日＝12:00-17:30
 ※土日は夜教室はありません。
 ※教室開催のない日は、ショッピングは休みとなります。