

札幌スタジオ | 2025年1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(※冬休み日程詳細はHPのNEWSをご覧ください)

	月	火	水	木	金	土	日	
	A	A	A	A	A	A	A	
	1日		2日		3日		4日	
午前							基本	
午後							パン	
夕方・夜								
	6日		7日		8日		9日	
午前				入門			洋中	
午後				体験オ男			パン	
夕方・夜								
	13日		14日		15日		16日	
午前	1日		お洋食				応用	
午後							パン	
夕方・夜								
	20日		21日		22日		23日	
午前			腸活				腸活	
午後			体験ハ				1日	
夕方・夜								
	27日		28日		29日①水		30日①木	
午前							腸活	
午後							入門	
夕方・夜							体験ハ	
	31日①金		2月1日①土※1月分					
午前								
午後								
夕方・夜								

<凡例>

入門＝お料理入門コース
 はじめて＝黒森洋司シェフが考えたはじめての料理
 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
 お洋食＝後藤祐輔シェフ監修 おいしい洋食
 お中華＝黒森洋司シェフ監修 おいしい中華
 うれい洋＝後藤祐輔シェフ監修 うれい洋食
 うれい中＝黒森洋司シェフ監修 うれい中華
 献立＝30分の500kcal献立
 腸活＝かんたん腸活ごはん

※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
 バランス＝からだを整えるバランスごはん
 健康＝健康寿命をのばす元氣ごはん
 パン＝国産小麦の手作りパン
 焼菓子＝やさしい焼菓子

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
 体験レ＝レモンケーキ
 体験カ＝カスバスキーマカレー
 体験男＝【男性限定】男の料理・やきとり

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>

午前＝10:00-12:15
 午後＝14:00-16:15
 夜＝18:30-20:45
 土曜夕方＝17:30-19:45
 <20分で2品おかず実習時間>
 午前＝10:00-11:30
 午後＝14:00-15:30
 夜＝18:30-20:00
 土曜夕方＝17:30-19:00
 <国産小麦の手作りパン実習時間>
 午前＝10:00-13:00
 午後＝14:00-17:00

※夜クラスは平日のみ開催

<かんたん腸活ごはん実習時間>

午前＝10:00-12:00
 午後＝14:00-16:00
 夜＝18:30-20:30
 土曜夕方＝17:30-19:30
 <体験教室実習時間>
 午前＝10:00-11:30
 午後＝14:00-15:30
 夜＝18:30-20:00
 土曜夕方＝17:30-19:00

<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 | 2025年2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①土※1月分	
午前						腸活	基本
午後						入門	体験ハ
夕方・夜							パン
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
午前						洋中	お洋食
午後						パン	1日
夕方・夜							
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
午前		お洋食		入門		応用	腸活
午後		1日		体験オ男		パン	入門
夕方・夜							体験ハ
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
午前		腸活		はじめて		腸活	ごちそう
午後		体験オ				1日	お中華
夕方・夜							
	24日	25日	26日	27日	28日	3月1日①土※2月分	
午前						腸活	
午後						入門	体験ハ
夕方・夜							

<凡例>

入門＝お料理入門コース
 はじめて＝黒森洋司シェフが考えたはじめての料理
 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
 お洋食＝後藤祐輔シェフ監修 おいしい洋食
 お中華＝黒森洋司シェフ監修 おいしい中華
 うれい洋＝後藤祐輔シェフ監修 うれい洋食
 うれい中＝黒森洋司シェフ監修 うれい中華
 献立＝30分の500kcal献立
 腸活＝かんたん腸活ごはん

※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
 バランス＝からだを整えるバランスごはん
 健康＝健康寿命をのばす元氣ごはん
 パン＝国産小麦の手作りパン
 焼菓子＝やさしい焼菓子

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
 体験レ＝レモンケーキ
 体験カ＝バススキーマカレー
 体験男＝【男性限定】男の料理・やきとり

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>

午前＝10:00-12:15
 午後＝14:00-16:15
 夜＝18:30-20:45
 土曜夕方＝17:30-19:45
 <20分で2品おかず実習時間>
 午前＝10:00-11:30
 午後＝14:00-15:30
 夜＝18:30-20:00
 土曜夕方＝17:30-19:00
 <国産小麦の手作りパン実習時間>
 午前＝10:00-13:00
 午後＝14:00-17:00

※夜クラスは平日のみ開催

<かんたん腸活ごはん実習時間>

午前＝10:00-12:00
 午後＝14:00-16:00
 夜＝18:30-20:30
 土曜夕方＝17:30-19:30
 <体験教室実習時間>
 午前＝10:00-11:30
 午後＝14:00-15:30
 夜＝18:30-20:00
 土曜夕方＝17:30-19:00

<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。