

梅田教室 | 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	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D																								
																	1日				2日				3日																											
午前																							美味			基本男							筋活			脳活		体験ハ														
午後																							入門男		焼菓子																											
夕方・夜																																																				
	4日				5日				6日				7日				8日				9日				10日																											
午前							筋活																	洋中		基本									筋活		脳活		腸活			入門		体験ハ		基本						
午後																																					おやつ		洋中													
夕方・夜																																			筋活		美味		脳活													
	11日				12日				13日				14日				15日				16日				17日																											
午前							20分	体験ハ																														入門		20分		1日				1日	筋活		洋中			
午後																																																			1日	体験オ
夕方・夜																																						入門		洋中												
	18日				19日				20日				21日				22日				23日				24日																											
午前								洋中男																																												
午後																																																				
夕方・夜																																																				
	25日				26日				27日				28日				29日				30日				31日																											
午前								入門男		基本男																																										
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

懐石=武本元秀先生に習う懐石料理の会

※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。

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=スライスキーマカレー
 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

<ショップ営業時間>

【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
 ※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・夕方に教室がある日=9:30-12:30、15:00-17:30
 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。
 ※教室開催のない日は、ショップは休みとなります。
 ※営業時間は変わることがあります。
 お急ぎの場合はご来店の前にお電話でご確認ください。

梅田教室 | 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	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
	1日				2日				3日				4日				5日				6日				7日			
午前						筋活				おやつ				脳活	入門							1日	美味	基本男		筋活	脳活	体験ハ
午後																						入門男	焼菓子					
夕方・夜														筋活	美味	脳活												
	8日				9日				10日				11日				12日				13日				14日			
午前						20分				脳活				美味		懐石			洋中	基本		筋活	脳活	腸活		入門	体験ハ	基本
午後																							おやつ	洋中				
夕方・夜										入門	洋中																	
	15日				16日				17日				18日				19日				20日				21日			
午前						洋中男				腸活												入門	20分	1日		1日	筋活	洋中
午後																												体験オ
夕方・夜										筋活	入門	基本																
	22日				23日				24日				25日				26日				27日				28日			
午前						入門男	基本男	体験ハ男														基本		応用		入門	1日	
午後																						体験ハ				体験ハ	1日	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

懐石=武本元秀先生に習う懐石料理の会

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=スライスキーマカレー
 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

<ショップ営業時間>

【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
 ※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・夕方に教室がある日=9:30-12:30、15:00-17:30
 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。
 ※教室開催のない日は、ショップは休みとなります。
 ※営業時間は変わることがあります。
 お急ぎの場合はご来店の前にお電話でご確認ください。