

横浜教室 | 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	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
										1日			2日			3日					
午前																筋活	20分		入門	基本	
午後																体験力			体験オ男		
夕方・夜																					
	4日			5日			6日			7日			8日			9日			10日		
午前	1日	体験ハ											20分	体験オ		脳活	入門	洋中	20分	ごちそう	入門
午後																体験ハ			1日	体験ハ	
夕方・夜																					
	11日			12日			13日			14日			15日			16日			17日		
午前				脳活	体験力			美味		応用	基本		筋活	体験力		美味	筋活		腸活	脳活	入門男
午後							1日									おやつ	体験ク		1日	体験ハ	
夕方・夜								入門													
	18日			19日			20日			21日			22日			23日			24日		
午前				入門		洋中				おやつ	体験オ					基本	上級	応用	洋中	筋活	体験オ
午後																入門			おやつ		
夕方・夜										20分	美味	体験オ									
	25日			26日			27日			28日			29日			30日			31日		
午前	入門男	美味男	基本	おやつ	体験ク		腸活	体験ハ男		筋活	体験オ										体験ハ
午後																1日	体験オ				
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
 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。

横浜教室 | 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	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
	1日			2日			3日			4日			5日			6日			7日		
午前				1日												筋活	20分		入門	基本	体験オ
午後																1日					
夕方・夜																					
	8日			9日			10日			11日			12日			13日			14日		
午前				脳活	体験ハ		美味	体験オ		応用	基本	体験力	20分	体験ハ		脳活	入門	洋中	20分	ごちそう	入門
午後																体験ハ			体験ハ		
夕方・夜							入門														
	15日			16日			17日			18日			19日			20日			21日		
午前				入門	1日	洋中				おやつ				筋活		美味	筋活		腸活	脳活	入門男
午後																おやつ	体験力		1日		
夕方・夜										20分	美味	体験オ									
	22日			23日			24日			25日			26日			27日			28日		
午前	入門男	美味男	基本	おやつ	体験オ		腸活	体験ハ		筋活	体験力					基本	上級	応用	洋中	筋活	
午後																入門	体験オ		おやつ	1日	
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＆カフェラテ
 体験力＝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
 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。