

1 水 10:30-12:30 手作りせっけん



ザクロの石けん

ポリフェノール、ビタミンなど、お肌に嬉しいザクロのパワーを閉じ込めます。

定員 6名 受講料 4500円

講師 はまぐちみゆき

2 木 10:00-12:00 サンドアート教室



秋色グラスサンドアート

秋色をイメージしたグラスサンドアート。楽しく模様作りにチャレンジ!

定員 6名 受講料 3000円

講師 さのまき (日本サンドペインティング協会)

3 金 10:00-13:00 おうちフレンチ初級編



フランス家庭料理とお菓子

ドライ人参のキャロットラペ、スパイシーなラムのブーレット、季節のデザート。

定員 6名 受講料 3500円

講師 Le Chat Botté 主宰 雑穀アドバイザー やすまゆかり

4 土 10:00-12:00 13:30-15:30 ティータイムレシピ



栗のケイク

栗のペーストが入った生地には渋皮煮を丸ごと入れた香り豊かなケイク。

定員 各6名 受講料 4500円

講師 古住晴美 (今田美奈子お菓子教室製菓コース師範)

6月20日 月 10:00-12:30 にこぱん教室



季節のシュトロイゼルクーヘン

フルーツとシュトロイゼルが美味しいドイツのイースト菓子です。

定員 各8名 受講料 3800円

講師 きくたにさやか

8 水 10:00-11:30 筋膜リリース&ストレッチ



凝り固まった筋肉をリセットし血流もUp。ストレッチもあわせて細胞から身体を活性化。

定員 8名 受講料 2500円

講師 Ayumi

9 木 10:00-12:30 ふんわりぱん教室



珈琲シートのツイストパン

手作りの珈琲シートを何層にも折込み、スタイリッシュなツイストパンに仕上げましょう。

定員 7名 受講料 3500円

講師 ちえこママ

10 金 10:00-12:00 フラワーレッスン



ネイティブフラワーを楽しもう

アフリカやオーストラリアの大地で育ったお花たちに元気をもらいましょう。

定員 7名 受講料 4000円

講師 フラワースタジオann あいはらゆりこ

17 金 10:30-13:30 コリアンキッチン



宮廷トッポギと韓国米粉餅

ランチは牛肉やお野菜の宮廷トッポギと韓国茶。米粉で作るソルギはお持ち帰り。

定員 8名 受講料 3600円

講師 梁玉恵

18 土 10:00-11:00 アロマテラピー教室



秋冬オイルとセルフケア

リラックスできる香りで冷えやゆらぎ世代の悩みを解消。セルフケアレクチャー付き。

定員 8名 受講料 2800円

講師 AEAJアロマインストラクター アーユルボータ asayo

21 火, 22 水 10:00-13:00 スイーツレッスン



キャラメルオレンジのクランブル

オレンジをキャラメルで煮て作るフィリングをクランブルで焼きます。

定員 各6名 受講料 4000円

講師 パティシエールよしの

23 木 10:00-12:00 13:00-15:00 絵とおやつの会



BAT GIRL

ソフトパステルを使ってハロウィンコスチュームの女の子を描きます。型紙付き。

定員 各8名 受講料 3000円

講師 おかざきさとみ

24 金 10:00-13:00 おうちフレンチ



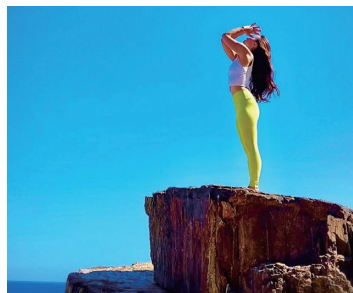
定番ハンバーグをお店の味に!

網脂を使ってジューシーふんわり♪季節のポターージュとレンズ豆のデザートと。

定員 6名 受講料 4000円

講師 Le Chat Botté 主宰 雑穀アドバイザー やすまゆかり

27 月 10:00-11:30 ヨガ教室



背骨と骨盤を整えるヨガ

身体の要となる背骨と骨盤を整えることは内臓・骨格・メンタル・骨盤底筋にも◎

定員 9名 受講料 2500円

講師 Ayumi

28 火 10:00-13:00 畑のご馳走 by kitten遊び



丹波大納言小豆の究極手作りあんこ

フルーツクリームあんみつも作って試食、あんこ1kgお持ち帰り。

定員 6名 受講料 3500円

講師 女子栄養大学認定「畑のご馳走」主宰 吉田敦子

31 金 10:00-13:00 Enjoy Life



紫芋とかぼちゃパン

素材の色鮮やかさを活かして、見て可愛い食べて美味しいパンを作りましょう。

定員 8名 受講料 3600円

講師 biscuit535 Rica