

8 10:00-11:30 ストレッチヨガ



簡単なヨガのポーズと呼吸で内側から身体を温め、心も体も整えるヨーガ。冷え性改善にも◎

定員 8名 受講料 2500円

講師 Ayumi

9 10:00-12:00 チョークアート教室



くまさんのバレンタイン

A4サイズの木製ブラックボードにオイルパステルで絵を描きます。指先を使って色をミックス、下絵付きで初めてでも安心。

定員 8名 受講料 3200円

講師 momi-no-ki CHALK ART すぎしたともみ

15 10:00-12:30 ふんわりぱん教室



デニッシュ食パン

カルビスバターをたっぷり折込み、スタイリッシュで芳醇な香りのデニッシュ食パンにチャレンジしてみませんか？

定員 7名 受講料 3500円

講師 ちえこママ

16 10:00-13:00 おうちフレンチ



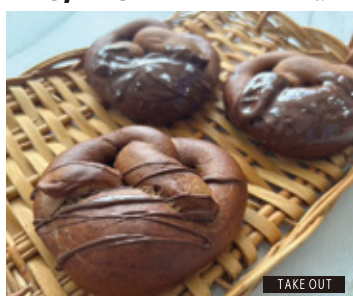
ヘルシーエイジング料理塾

南仏マルセイユ名物、スープ・ド・ポワソンから仕上げる本格ブイヤベースは魚介の旨みがたっぷり！手作リリュを添えて。

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

19 10:00-12:30 にこぱん教室



ショコラプレッツェル

バレンタイン向けに岩塩等で飾った大人のチョコプレッツェルです。

定員 各8名 受講料 4000円

講師 きくたにさやか

20 10:00-13:00 畑のご馳走 by kitten遊び



おから味噌を仕込もう！

おからを使った味噌と体想いのデザート豆花を作りましょう！味噌1kgお持ち帰り。

定員 8名 受講料 3500円

講師 「畑のご馳走クッキング教室」主宰 よしだあつこ

21 10:30-13:30 コリアンキッチン



白菜キムチ作り

定番白菜キムチとミニロールポッサムキムチの2種作り。塩漬け、ヤンニョム作りを伝授します。

定員 8名 受講料 4000円

講師 梁玉恵

22 10:00-12:00 13:00-15:00 絵とおやつのは



椿

ステンシルのように色を付ける技法で椿の花を描きましょう。型紙付き。

定員 各8名 受講料 3000円

講師 おかざきさとみ

23 10:00-12:00 フラワーレッスン



ミニブーケ(生花)

お花が長持ちする季節に、ブーケ作りに挑戦しましょう！茎を束ねて仕上げるので、そのまま花瓶に飾れます。

定員 7名 受講料 4000円

講師 studio ann あいはらゆりこ

27 10:00-13:00 Enjoy Life



イギリスパン&キャラメルソース

「食事パンの王道！」イギリスパンとキャラメルソースを作ってお持ち帰り。

定員 8名 受講料 3800円

講師 biscuit535 Rica

28 10:00-13:00 スイーツレッスン



トレスレche

3つのミルクという意味の真っ白なケーキ。程よい甘さにアレンジしています。

定員 6名 受講料 4200円

講師 パティシエールよしの

29 13:00-15:00 和菓子教室



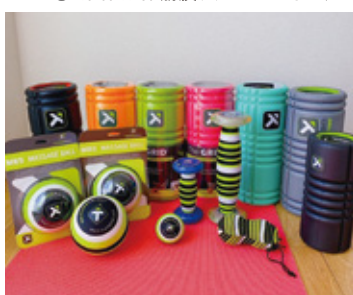
おこしを作ろう

厳選した材料で、おこしに仕上げていきます。集中してお菓子を作った後はおやつとお抹茶でほっとひと息。

定員 6名 受講料 3500円

講師 おくいまさこ

30 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

レッスン当日のながれ

1	2	3	4
10分前に受付開始	お名前の確認	受講料のお支払い (*現金のみ)	レッスン開始

基本の持ち物

お料理教室 ☒ エプロン ☒ ハンドタオル ☒ 筆記用具

「お持ち帰りあり」の教室 ☒ 持ち帰り用の袋

抽選日

1月教室:2025/12/9(火)

2月教室:2026/ 1/6(火)

3月教室:2026/ 2/5(木)

*定員を超えたクラスは抽選とさせていただきます。

*定員に満たないクラスは、抽選日を過ぎても受付できる場合がございますので、お問い合わせください。

キャンセル料について

8日前から当日までにご連絡の場合はキャンセル料が発生いたします。

9	8	7	6	5	4	3	2	1	
無料									

レッスン料全額

レッスン当日