

5

May

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

メニュー、テイクアウト、持ち物などのレッスンに関する詳細情報は
こちらからご確認ください



お料理教室 カルチャー教室
TAKE OUT お持ち帰りあり SWEETS おやつ付き

2 10:00-12:00

お花の教室



観葉植物ガラス植え

涼しげなガラスの器に花束のように組んだ観葉植物を植えていきましょう。ヤシの実チップを使うので、虫もわかず清潔!

定員 8名 受講料 4500円
講師 フラワーガーデンヤマナカ 細野加奈子

6 10:00-11:30 筋膜リリース&ストレッチ



凝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します。

定員 8名 受講料 2500円
講師 Ayumi

10 10:00-12:30 14:00-16:30 ティータイムレシピ



クランベリーと抹茶のケーキ

抹茶のマーブル生地に甘酸っぱいクランベリーをたっぷり加えホワイトチョコを上掛けします。

定員 各7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)

12月, 19日 10:00-12:30 にこばん教室



新じゃがのリュスティック

新じゃがを丸ごと使い、切りっぱなしの成型をして岩塩で仕上げます。

定員 8名 受講料 3800円
講師 きくにさやか

13日 10:00-13:00 畑のご馳走 by kitten遊び



5倍麹味噌と味噌玉づくり♪

思い立ったらすぐに作れる!大豆ドライパックで最短1ヶ月で食べられる5倍麹味噌作り♪

定員 8名 受講料 3500円
講師 女子栄養大学認定校「畑のご馳走」主宰 吉田敦子

14日 10:30-13:30 コリアンキッチン



海鮮野菜和えと春ビビンバ

春野菜を使ったビビンバ、海鮮の酢味噌和え、干シタラのヤンニョム和え、その他1品。

定員 8名 受講料 3800円
講師 梁玉恵

15日 10:00-12:00 13:00-15:00 絵とおやつ会



くじらちゃん

お空を泳ぐクジラをソフトパステルを使ってふんわりと描きます。ネモフィラのお花で飾って仕上げます。型紙付き。

定員 各8名 受講料 3000円
講師 おかざきさとみ

16日 10:00-13:00 おうちフレンチ



ヘルシーエイジング料理塾

上品な美味しさの「いみずブランド」サクラマスで手作り鮭寿司・木耳とアマランサスの佃煮(持ち帰り有)、和風ピクルス他。

定員 6名 受講料 4500円
講師 Le Chat Boté 主宰 雑穀アドバイザー やすまゆかり

17日 10:00-13:00 飾り巻きずし教室



可愛いワンちゃんとお花

愛くるしい表情のワンちゃんとお花のお寿司を作ります♪

定員 6名 受講料 3000円
講師 調理師・デコ巻きマイスター 渡辺敏子

20日, 21日 10:00-13:00 スイーツレッスン

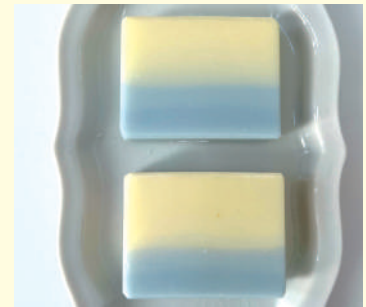


抹茶のパーティディナーマ

ホワイトチョコレートをサンドして抹茶ミルクのようなかわいいうっきーに仕上げます。

定員 6名 受講料 3800円
講師 パティシエールよしの

22日 10:30-12:30 手作りせっけん



ヨーグルトのせっけん

ヨーグルトにはピーリング作用があるとされています。夏に向けてさっぱりとした石けんを作ります。

定員 6名 受講料 4500円
講師 はまぐちみゆき

23日 10:00-12:30 ふんわりぱん教室



抹茶&チーズ欲張り食パン

抹茶生地に金時豆!プレーン生地にチーズ!1本で2倍楽しめます。

定員 7名 受講料 3500円
講師 ちえこママ

26日 10:00-12:00 サンドアート教室



グリーン系サンドアート

カラフルな砂をグラスに入れて模様を描くサンドアート。

定員 10名 受講料 3000円
講師 佐野真紀 日本サンドペインティング協会

27日 10:00-12:00 ヨガ教室(FeetUp Yoga®)



「初心者でも、驚くほど簡単に逆さまになれる!新感覚『ツール』で、多彩なストレッチ体幹強化からリラックスまで体験できます。

定員 8名 受講料 4200円
講師 Ayumi

30日 10:00-13:00 Enjoy Life



生食パン

一口食べると笑顔になっちゃうしっとりふわふわの生食パンを手ごねで作ってみましょう。

定員 8名 受講料 3500円
講師 biscuit535 Rica

*写真はイメージです。