

3月 2017(平成29年)



日	月	火	水	木	金	土
			1	2 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室18:30	3 書道教室 13:30~ ♥ジェルネイル	4
5	6 算命学 13:30~	7 クッキング  13:00~	8	9 教会クッキング フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室18:30	10 ストレッチ教室 10:30~12:00 ♥ジェルネイル	11
12	13 歌のレッスン  13:30 	14	15	16 木曜会13:30 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室18:30	17 クッキング  13:00~	18
19	20	21	22	23 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室18:30	24 ストレッチ教室 10:30~12:00 ♥ジェルネイル 書道教室 13:30~	25 クッキング  13:00~
26	27 歌のレッスン  13:30 	28 クッキング  18:00~★	29	30	31	

3月 レンチン料理第3弾！

鮭のレンチン！ 味噌マスタードたっぷりがミソ！

ズッキーニのパスタ♪ ズッキーニがパスタに！

イチゴ大福♥ 手・作・り・ですよ〜♪



今年からは、新思考、新方向で行きます〜！健康をテーマに「若返りメニュー」4月もおたのしみに〜♪

★授業料は全て材料費込みの新料金になりました。さらに4か月前納はお得です！

すーぷの家  クッキング教室

※ 料理教室 受講料1ヶ月 3000円(材料費込み)

※ 4ヶ月分前納割引 10,000円(材料費込み)



シニアスクールMURAI

すーぷの家 村井純子

090.6838.1457