



4月 2017(平成29年)

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

4月 春はニガミ

今 春が来て君はキレイになったあ〜♪ と、言われたい方。4月は、冬の体を春・夏向きにリセットする月です。苦みのある野菜をたっぷり食べておきましょう〜！

✿豚トロのデミグラスソース

✿アスパラガスのリエ

✿塩昆布キャベツ

✿フライパンで蒸し野菜

★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