



7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 ★ “ 男子クッキング 13:00~new!
9	10	11 クッキング  13:00~	12	13  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  歌のレッスン♪ 13:30	18	19	20 フラダンス 13:30~14:30 木曜会13:30 ヨガ・玉井教室18:00	21 書道教室 13:30~ ♥ジェルネイル クッキング  13:00~	22
23 /30	24 算命学 13:30~ /31	25 クッキング  18:00~★	26	27 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室18:00	28 ストレッチ教室 10:30~12:00 ♥ジェルネイル	29

7月 夏のチキン丼

夏の料理は、なかなか辛いものですね。ポリウムを落とさず、食欲を引っ張り出す。そんなお弁当に入れても良い、チキン丼。ビタミンを沢山摂りましょう！夏野菜のおかずを色々と添えて。

紫外線から肌を守るビタミンCたっぷり、キウイのジュースと一緒に♪♪



★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ヶ月前納はお得です！

 **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