



9月 2017(平成29年)

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

9月 ステーキ ♥

秋はもうすぐそこ。 夏バテでバテバテの体を立て直す時です！
肉！肉！肉！ うまく 焼く！！
それだ！

高くない(値段。) 硬くない(肉質！) 難くない(焼き方！)
それだ！



★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
090-6838-1457