



1月 2017(平成29年)



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

1月 普段の食卓・体すっきりメニュー

大人の体に必要な食材と、摂らない方がよい食材。今日までに解ってきた栄養学を参考に、体を支えてくれる良き食材で毎日を暮して行きましょう！レンチン！を駆使して楽しく作ります＊

★ 1月 30日 (月) 13:30~ 算命学 ランチ会 「今年の流れは」

どなたでも、ご参加ください！ 今年の行く先、流れを先生に解説して頂き、ランチ会を開催します♪



参加費 1500円 ムライ迄



★1月からのメニュー 

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」2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！

※ 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)

すーぽの家 村井純子

090.6838.1457

