



11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18:00	3	4 クッキング 13:00~ 
5	6 歌のレッスン 14:00~ 	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18:00 	10 クッキング 13~ ストレッチ教室 10:30~12:00 ♥ジェルネイル 	11 男子クッキング 13:00~new!
12	13	14	15	16 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室18:00	17 ♥ジェルネイル	18
19	20	21	22	23	24 ストレッチ教室 10:30~12:00 ♥ジェルネイル	25
26	27 算命学 13:30~	28 クッキング 18:00~★ 	29	30 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室18:00		

11月 クリームシチュー

寒くなってくると作るクリームシチュー。冬の定番家庭料理。ご飯に合う味にしてみましょう！

フライパン一つで作りますよ！

お口直しにグレープフルーツのサラダを ちょちょい！

★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