



12月 2017(平成29年)

日	月	火	水	木	金	土
					1 ♥ジェルネイル	2
3	4 歌のレッスン♪ 14:00~ 	5 クッキング 13:00~ 	6	7 教会クッキング 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	12	13 報恩舎 セミナ10時半	14 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室18:00	15 ♥ジェルネイル	16 男子クッキング 13:00~new! 
17	18 歌のレッスン♪ 14:00~ 	19 クッキング 18:00~★ 	20	21 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室18:00	22 クッキング 13~ ストレッチ教室 10:30~12:00 ♥ジェルネイル 	23 ビーフシチュー販売
24/31	25 算命学 13:30~	26	27	28	29	30



12月 ビーフシチュー

寒さに負けない、お肉パワー！ビーフシチューの旬が来ました！
実は野菜の栄養もたっぷり使うのがこのシチュー。
コトコトと煮込む部屋の空気の暖かさ、匂い、音。幸せを感じるひと時です。



★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