



4月 2018(平成30年)

日	月	火	水	木	金	土
1	2 	3	4	5 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室17:30	6	7
8	9 歌のレッスン♪ 13:30~ 	10 クッキング 13:00~ 	11 報恩舎 세미나10時半	12 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室17:30	13 ストレッチ教室 10:30~12:00 ♥ジェルネイル	14 男子クッキング 13:00~
15	16 歌のレッスン♪ 13:30~ 	17	18	19 教会クッキング フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室17:30 	20 クッキング 13:00~ ♥ジェルネイル 	21
22	23 算命学 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17:30	27 ストレッチ教室 10:30~12:00 ♥ジェルネイル	28 クッキング 13:00~
29	30	1	2	3	4	5

4月 そら豆のパスタとレモンスープ



そら豆は葉酸が豊富な食材です。豆が緑の季節には、豆をしっかり摂りましょう！

レモンスープは鶏と麦から旨味を出し、レモン風味で頂く、爽やかなスープです♪

★ 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