



6月 2018(平成30年)

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

6月 レタススープ

レタスをスープにして頂きます！見た目と違い、葉酸やビタミンB、Cがとても豊富！

旬の間にたっぷりいただきます！お相手の一品には、アボカドを挟んだスパム寿司。

こちら、乾燥肌に効き目のあるビタミンEが豊富です！



★ 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