



7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 セミナ10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 書道13:30 new! ♥ジェルネイル	14 男子クッキング 13:00~
15	16	17	18	19 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 報恩舎 セミナ10時半	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17:30	27 ストレッチ教室 10:30~12:00 書道13:30 new! ♥ジェルネイル	28 クッキング 13:00~
29	30 算命学 13:30~					

7月 ポモドーロ

トマトの旬です！ポモドーロはイタリアのトマトソースのこと。これにパンを入れて

煮込めばトマトのパン粥。冷製でも温めても！日本のトマトで作れば一層おいしい！

★ 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