



8月 2018(平成30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17:30 | 3 | 4 男子クッキング 13:00~ |
| 5 | 6 | 7 クッキング 13:00~ | 8 報恩舎 セミナ10時半 | 9 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室17:30 | 10 ストレッチ教室 10:30~12:00 書道13:30 new! | 11 |
| 12 ⓧ | 13 ⓧ | 14 ⓧ | 15 ⓧ | 16 ⓧ | 17 ⓧ | 18 ⓧ |
| 19 報恩舎 セミナ10時半 | 20 歌のレッスン♪ 13:30~ | 21 クッキング 18:00~★ | 22 | 23 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室17:30 | 24 ストレッチ教室 10:30~12:00 書道13:30 new! | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室17:30 | 31 クッキング 13:00~ ♥ジェルネイル | |

8月 夏カレー



夏野菜まんさいの、スパイシーなチキンカレー！

栄養素の全てが盛られ、元気を口から入れる一皿です！

一度作るとまた作りたくなりますよ～！

★ 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