

11月 2018 (平成30年)

日	月	火	水	木	金	土
				1 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室17:30	2	3
4	5 算命学 13:30~	6	7 報恩舎 セミナー 10:30~	8 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室 17:30	9 ストレッチ教室 10:30~12:00 書道 13:30 ♥ジェルネイル	10
11	12  歌のレッスン♪ 13:30~	13  Cooking 13:00~	14	15 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室 17:30	16  Cooking 13:00~ ♥ジェルネイル	17  Cooking 13:00~
18 報恩舎 セミナー 10:30~	19 神原講座 「証立て」 10:00~15:00	20  Cooking 13:00~	21	22 フラダンス 13:30~14:30 ヨガ・玉井教室 17:30	23	24  Cooking ★ 10:00~ 午前中!
25	26  歌のレッスン♪ 13:30~	27  Cooking 18:00~★	28	29	30	

11月 帆立・ジャガイモのクリームスープ


ジャガイモのとろみでポタージュを。帆立貝をメインに、ご馳走スープに仕立てます。

雑穀でリゾットを作り、添えましょう。デザートにはリンゴのコンポートを！ 

★19日(月) 10時~15時 午前・午後(昼休憩40分) 講師:神原将氏:薬草師

参加費 3,000円 「証立て」;自分の体質を見分け体の整え方を学ぶ。

★ 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！

 料理教室すーぷの家 受講料1ヶ月 3000円(材料費込み)

シニアスクール MURAI

※ 4ヶ月分前納割引 10,000円;(材料費込み)



すーぷの家 村井純子 090-6838-1457