南柏スタジオ｜2024年4月

※予告なくお休みさせていただく場合があります。お買い物や教室見学などの際はお電話でご確認ください。
本部事務局℡03-3407-0471　月～金 9:30～17:30　土・日 9:30～17:00　祝日 9:30～14:00

	月		火		水		木		金		土		日	
	A		A		A		A		A		A		A	
	1日		2日		3日		4日		5日		6日		7日	
午前							うれ）中				洋中		応用	体験ハ
午後							パン				1日		1日	体験ハ
夕方														
	8日		9日		10日		11日		12日		13日		14日	
午前			うれ）洋		バランス		うれ）洋		健康					
午後			1日				入門	体験オ				体験オ	洋中	体験ハ
夕方														
	15日		16日		17日		18日		19日		20日		21日	
午前			基本				20分		献立		うれ）中		バランス	
午後			はじめて				スイーツ			体験レ	基本	体験ハ	入門	
夕方														
	22日		23日		24日		25日		26日		27日		28日	
午前			洋中								入門		うれ）洋	体験ハ
午後			入門男								焼菓子	体験ハ		
夕方														
	29日		30日											
午前	1日													
午後	1日													
夕方														

＜凡例＞
入門＝お料理入門コース
はじめて＝黒森洋司シェフが考えたはじめての料理
20分＝20分で2品おかず
基本＝和食基本技術の会
応用＝和食応用技術の会
上級＝和食上級技術の会
洋中＝洋食・中華おかずの基本
お洋食＝後藤祐輔シェフ監修　おいしい洋食
お中華＝黒森洋司シェフ監修　おいしい中華

うれ）洋＝後藤祐輔シェフ監修　うれしい洋食
うれ）中＝黒森洋司シェフ監修　うれしい中華
献立＝30分の500kcal献立
チーズ＝世界のチーズ料理
ごちそう＝くり返し作りたいごちそう料理
バランス＝からだを整えるバランスごはん
健康＝健康寿命をのばす元気ごはん
パン＝手作りパンの会
焼菓子＝やさしい焼菓子
スイーツ＝羽村先生プロデュース　憧れのスイーツ

体験教室
体験ハ=和風おろしハンバーグ
体験オ=豚肉となすのオイスターソース丼
体験レ=レモンケーキ
体験男=【男性限定】男の料理・やきとり

1日=1日教室
※1日教室の詳細はHPをご覧ください

※コース名の後ろに「男」と表記のクラスは男性クラスとなります
※教室により設定のないコース、実習時間があります。

＜料理教室の実習時間＞
午前＝10:00-12:15
午後＝14:00-16:15
土曜夕方＝17:30-19:45
＜20分で2品おかず実習時間＞
午前＝10:00-11:30
午後＝14:00-15:30
土曜夕方＝17:30-19:00
＜憧れのスイーツ実習時間＞
午前＝10:00-12:30
午後＝14:00-16:30
土曜夕方＝17:30-20:00
＜体験教室＞
午前＝10：00-11：30
午後＝14：00-15：30
土曜夕方＝17:30-19:00

＜お買い物いただける時間＞
【平日】
午前教室のみの日＝9:30-16:00
午後教室のみの日＝12:00-16:00
午前・午後に教室がある日　9:30～16:00
【土・日・祝】
午前教室のみの日＝9:30-12:30
午後教室のみの日＝12:00-16:00
午前・午後に教室がある日＝9:30-16:00
午前・夕方に教室がある日＝9:30-12:30、15:00-17:30
午前～夕方まで教室がある日＝9:30-17:30
※教室開催のない日は、ショップは休みとなります。

南柏スタジオ｜2024年5月

※予告なくお休みさせていただく場合があります。お買い物や教室見学などの際はお電話でご確認ください。
本部事務局℡03-3407-0471　月～金 9:30～17:30　土・日 9:30～17:00　祝日 9:30～14:00

	月		火		水		木		金		土		日	
	A		A		A		A		A		A		A	
					1日		2日		3日		4日		5日	
午前							上級						体験ハ	
午後							パン	体験オ					体験オ	体験レ
夕方														
	6日		7日		8日		9日		10日		11日		12日	
午前	1日				バランス		腸活							
午後	1日	体験ハ			体験ハ		入門	体験レ	体験オ			体験ハ	洋中	体験オ
夕方														
	13日		14日		15日		16日		17日		18日		19日	
午前			お中華		腸活				献立		腸活	体験ハ	バランス	
午後			体験ハ		体験オ		はじめて	体験ハ			基本	体験レ	献立	
夕方														
	20日		21日		22日		23日		24日		25日		26日	
午前			基本		1日						入門		腸活	体験ハ
午後			体験ハ		体験ハ				1日		焼菓子	体験ハ		
夕方														
	27日		28日		29日		30日		31日		6月1日①土※5月分		6月2日①日※5月分	
午前			洋中								洋中		応用	
午後			入門								1日		入門	
夕方														

＜凡例＞
入門＝お料理入門コース
はじめて＝黒森洋司シェフが考えたはじめての料理
20分＝20分で2品おかず
基本＝和食基本技術の会
応用＝和食応用技術の会
上級＝和食上級技術の会
洋中＝洋食・中華おかずの基本
お洋食＝後藤祐輔シェフ監修　おいしい洋食
お中華＝黒森洋司シェフ監修　おいしい中華
腸活＝かんたん腸活ごはん

うれ）洋＝後藤祐輔シェフ監修　うれしい洋食
うれ）中＝黒森洋司シェフ監修　うれしい中華
献立＝30分の500kcal献立
チーズ＝世界のチーズ料理
ごちそう＝くり返し作りたいごちそう料理
バランス＝からだを整えるバランスごはん
健康＝健康寿命をのばす元気ごはん
パン＝手作りパンの会
焼菓子＝やさしい焼菓子
スイーツ＝羽村先生プロデュース　憧れのスイーツ

※コース名の後ろに「男」と表記のクラスは男性クラスとなります
※教室により設定のないコース、実習時間があります。

体験教室
体験ハ=和風おろしハンバーグ
体験オ=豚肉となすのオイスターソース丼
体験レ=レモンケーキ
体験男=【男性限定】男の料理・やきとり

1日=1日教室
※1日教室の詳細はHPをご覧ください

＜料理教室の実習時間＞
午前＝10:00-12:15
午後＝14:00-16:15
土曜夕方＝17:30-19:45
＜20分で2品おかず実習時間＞
午前＝10:00-11:30
午後＝14:00-15:30
土曜夕方＝17:30-19:00

＜体験教室＞
午前＝10:00-11:30
午後＝14:00-15:30
夜　＝18:30-20:00
土曜夕方＝17:30-19:00

＜かんたん腸活ごはん実習時間＞
午前＝10:00-12:00
午後＝14:00-16:00
土曜夕方＝17:30-19:30
＜憧れのスイーツ実習時間＞
午前＝10:00-12:30
午後＝14:00-16:30
土曜夕方＝17:30-20:00

＜お買い物いただける時間＞
【平日】
午前教室のみの日＝9:30-16:00
午後教室のみの日＝12:00-16:00
午前・午後に教室がある日　9:30～16:00
【土・日・祝】
午前教室のみの日＝9:30-12:30
午後教室のみの日＝12:00-16:00
午前・午後に教室がある日＝9:30-16:00
午前・夕方に教室がある日＝9:30-12:30、15:00-17:30
午前～夕方まで教室がある日＝9:30-17:30
※教室開催のない日は、ショップは休みとなります。