

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6 ★1dayレッスン a ①	7 ★スタンダードスイーツ 13:00~
8 ■日本料理 卜部吉恵先生 ①	9 ★1dayレッスン a ③	10 ★1dayレッスン b ①	11	12 ★オーガニック b ①	13 ★ワイン 18:30~	14 ★基礎NEXT-a ①
15	16	17 ■イタリアン ①③	18	19 ★スタンダードスイーツ ①	20 ★スタンダードスイーツ ①	21 ★1dayレッスン b ①
22 ★1dayレッスン a ①	23	24 ★基礎NEXT-a ①	25	26 ★基礎NEXT-a ③	27	28
29	30				お電話で予約受付中  06-6538-0880	

会 会員様
ピ ビジター様
フ フリーセレクトチケット、プレゼントチケット
トライアルチェンジが使えます。
 時間帯： ①11:00-13:30 ②15:00-17:30 ③19:00-21:30



日本料理 卜部 吉恵 先生

旬を感じる

- ・ 茸ご飯
- ・ 秋茄子の素麺仕立て
- ・ 秋刀魚のくわ焼き
- ・ 無花果のコンポート ジュレ添え

会 ② or 6,000円 ピ 7,000円



1dayレッスン a 楠 夕紀 先生

「菌活」いつものごはんに発酵食品を取り入れる

- ・ キノコたっぷり煮込みハンバーグ
- ・ フライドエッグのマリネサラダ
- ・ キャロットライス
- ・ 小かぶらの丸ごとスープ
- ・ りんごごとさつまいものコンポート パナライス添え

会 ② or 6,000円 ピ 7,000円



イタリアン 福田 庸平 先生

簡単に食べられる秋の味覚

- ・ レモン風味のハーブチキンサラダ
- ・ サンマと大葉と白菜のトマトキノコパスタ
- ・ かんたんココアケーキのモンブラン仕立て

会 ② or 6,000円 ピ 7,000円



1dayレッスン b 服部 文香 先生

管理栄養士に学ぶ！食事術セミナー

- ・ 栄養素を効率よく吸収できる食べ方
 - 「私たちの身体は、食べたもので作られる」
- その考えは、もう古い！

食べたものは同じでも、組合せ次第で栄養の吸収率が変わる！

会 ② or 3,000円 ピ 3,500円



オーガニック b 吉田 より子 先生

海老パラダイス

- ・ 海老グラタン
- ・ 海老と蟹のビスク
- ・ ペペロンシュリンプ
- ・ レアヨーグルトケーキ

会 ② or 6,000円 ピ 7,000円



基礎NEXT-a

美味しいサンドイッチの黄金比

- ・ サンドイッチ 4種
- ・ ふわふわ卵サンド / B L T サンド
- ・ サーモンサンド / ゴボウサラダサンド
- ・ スコッチブロス 押し麦と野菜のスープ
- ・ 紅茶のパバロア

会 ② or 6,000円 ピ 7,000円



スタンダードスイーツ 淋 亜紀 先生

クッキーをのせたサクサクのシュー生地
濃厚なダブルクリームをたっぷり詰めました。

- ・ クッキーシュークリーム
- ＊お持ち帰り 6コ分 ＊ご試食あり
- ・ シュケット
- ＊お持ち帰り 約6コ分

会 ② or 6,000円 ピ 7,000円



ワインのプロに習うワイン講座 中島 亨 先生

テーマ：ニューワールドワインの魅力

- ワイン3種類をテイastingしながら、
- ワインについての知識を学びます。

会 ② or 5,500円 ピ 6,000円