

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	お電話で予約受付中 ☎ 06-6538-0880			1	2 ★1dayレッスン a③	3
4 ★1dayレッスン a①	5	6	7	8	9	10
11 ■日本料理 ①	12	13	14	15 ★オーガニック a①	16	17 ■カフェ 10:00～
18	19	20	21	22	23	24 ★オーガニック b 10:00～
25	26	27	28	29 ■洋食 ①	30 ★1dayレッスン a①	31

会員様 ビジター様 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 ト部 吉恵 先生

『辛くてサッパリ夏メニュー』

- ・レタスシャキシャキカレーうどん
- ・手作り鶏ハム
- ・水なすサラダ

会 ⑦ or 税込6,160円 ビ 税込7,150円



オーガニック a 吉田 より子 先生

『効率のよい栄養のとり方』

- ・だし巻き玉子サンドと鶏肉ジンジャー照り焼きサンド
- ・フレンチフライポテト添え
- ・ハーバード式完全デトックススープ
- ・大豆とじゃこのオリブマリネ
- ・スフレケーキのメープルホイップがけ

会 ⑦ or 税込6,160円 ビ 税込7,150円



洋食 竹鼻 真三 先生

『夏の味覚を味わえる、さちそうメニュー』

- ・かぼちゃの冷製スープ
- ・ローストビーフと季節の野菜 和風ラビゴトソース
- ・海老と三つ葉のリゾット
- ・真夏のフルーツマチェドニアとバニラアイス

会 ⑦ or 税込6,160円 ビ 税込7,150円



オーガニック b 吉田 より子 先生

『体と向き合う家ごはん』

- ・カニクリームコロッケ
- ・新発見 包まないロールキャベツアアパッツア
- ・とうもろこしの炊き込みピラフ
- ・マンゴー&マカデミア&ジンジャー奇跡のコラボ

会 ⑦ or 税込6,160円 ビ 税込7,150円



カフェ 丸山 卓 先生

『カフェ風スパイスカレーと野菜のアチャールプレート』

- ・バターチキンカレー
- ・鯖缶カレー
- ・バジル風味のプロッコリーサラダ
- ・オレンジ風味のキャロットラベ

会 ⑦ or 税込6,160円 ビ 税込7,150円



1dayレッスン a 尾畑 有香 先生

『お家で南国気分を味わおう』

- ・ガーリックシュリンプ
- ・トロピカルゼリー
- ・ハワイアンサラダ
- ・ミニバーガー
- ・手作りグラノーラ(お持ち帰り)

会 ⑦ or 税込6,160円 ビ 税込7,150円