

シンサナミは手作り教室を応援します！

料理教室のお申込・詳細は HP からお願いします。http://www.shinsanami.co.jp/

問合わせ先：0120-800-373 担当：株)シンサナミ販促室

マッソ先生の 世界の料理教室

2/6(木) 世界の朝食

(コーンパンケーキ他)

マッシュ・サウス
 オーストラリア出身。
 アメリカ大使館やノルウェー
 大使館でヘッドシェフを務め
 た経験もあり。
 現在自宅で身近な食材で作れ
 る料理を英語を交えながら授
 える、A5cooking を主催。

時 間：10:30～13:30
 定 員：12名
 参加費：3,000円
 持ち物：エプロン・手拭タオル
 講 師：マッシュ・サウス先生



ニコラ先生の フランス料理教室

3/2(月)

ニコラ特製 ポトフ他

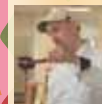
詳細はHPで♪

時 間：10:30～13:30
 定 員：12名
 参加費：3,000円
 持ち物：エプロン・手拭タオル
 講 師：ニコラ・モロー先生



先着順ですので申込はお早めに！

NICOLAS MOREAU
 ニコラ・モロー



1976年、リヨン市生まれのフ
 ランス人。2000年に東京に
 料理を中心とした日本とフ
 ランスの文化交流に積極的
 中。銀座有名菓子店ではパ
 イエ・カフェマネージャーと
 して勤務経験を持つ。
 2017年1月より料理研
 究家として新たなスタートを
 する。現在多方面で活躍中。

●DUFLE(フランス語講師認定)取得
 ●C.A.P(職業適性証書・調理部門)取得

韓国料理店オーナーがおしえる

韓国料理教室

2020 月曜日

3/23

10:30～13:00



MENU

★キンパ
 豆もやしのスープ



講師プロフィール
 大原 孝子先生

旭区上白根にて母と共に手作りキムチと韓国料理の店「キムチの由季家(ゆうきや)」を営む。
 在日韓国人一世の母より受け継いだ味をベースに、ひと工夫加えたオリジナルレシピを研究中。

参加費：3000円
 定 員：10名(先着順！)

※定員に達し次第締切ります。

持ち物：エプロン、筆記用具、
 ハンドタオル

薬膳講座

講 師： 松本 じゅん先生

https://www.reservestock.jp/page/event_calendar/16823

2月4日(火)

薬膳のキホンと薬膳茶を学ぶ「解毒」

2月25日(火)

「特別講座」花粉症を医食養生流で考える 内容未定

3月10日(火)

薬膳のキホンと薬膳茶を学ぶ「女性の養生」

3月24日(火)

時 間：11:00～
 14:00

定 員：10名

参加費：4,000～
 5,000円

※ワンプレートの試食付

骨盤体操講座

講 師：前澤 希美先生
 (カイロプラクター・美容カイロエスティシャン・健康管理士)

2/18(火)

時 間：10:00～12:00

3月 日程未定

定 員：6名(予約制)

参加費：1,300円

申込先 URL: radiance7125@gmail.com

TEL: 090-2307-8769

ビューティーフローyoga講座

毎週水曜日 ※祝日休

時 間：10:00～11:00

定 員：12名

参加費：1,500円(回数券割引あり)

主 催：ビューティーフローヨガサークル

講 師：渡辺 勢子先生

(NPO法人日本予防医学協会認定ヨガインストラクター)

申込先 TEL: 080-5529-7258



フラダンス講座

講 師：濱中 聡子先生

2/21(金)

時 間：10:30～12:30

※申込多数の場合、時間が変更になります。

3/27(金)

参加費：1500円～

※別途諸費用がかかる場合がございます。

定 員：10名

申込先 URL: hoolaulima@outlook.com

ブティ講座

申込先 TEL: 090-1407-0099

メール: kamyuriboutis-hp@yahoo.co.jp

2/1(土)14(金) 3/7(土)13(金)

時 間：10:00～13:00または16:00

参加費：12,000円/4回(材料費別)

*作品により材料費、講習料は異なります

定 員：4名

講 師：神原 由理先生



初回体験教室
 4,000円
 (材料費込み)

パン&お菓子教室

申込先 TEL: 090-1772-0551

主 催：パン・お菓子教室 おひさまのたまご
 講 師：松浦 昭子先生(製菓衛生士)

2/14(金) バレンタイン
 13:30～

3/6(金) 内容未定

時 間：10:30～13:30

参加費：3,000円～(基本コース)

(材料費込) 1,100円(体験コース)

定 員：6名

※持ち物：エプロン、お持帰り用袋

詳細は先生にお問い合わせください。

からだ美養塾

講 師：曾田 明子先生

申込先 URL: akiko05170213@gmail.com

2/20(木)

「5ZO 経絡&筋膜ストレッチ」

～自律神経活性化と整顔～

3/12(木)

「5ZO 経絡&筋膜ストレッチ」

～ホルモンバランスと骨盤を整える～

完全予約制

10:30～12:30

定 員：10名

参加費：3,000円～