

クッキング教室 カルチャー教室

受講生募集

7月 July 8月 August 9月 September

1DAY COOKING SCHOOL クッキング教室

みんなの「こちいい」が きっとみつかる。 Q-SAN こち

※材料の仕入れ状況により、メニューが変更になる場合がございます。

お料理入門講座

こちスタッフと一緒に料理 始めませんか?

ビギナー講座 基本の料理

R-1 7/19[日]

- ・青椒肉絲
- ・中華サラダ
- ・生姜スープ

講師 こちスタッフ 定員 18名
時間 10:00~13:00
受講料 1,000円(税抜)

こども料理講座

みんなで、楽しく料理をしよう!

ビギナー講座 小学生限定

R-2 8/30[日]

- ・カレーライス
- ・マカロニサラダ

※子供たちのみで料理を作ります。
※保護者は付き添いのみでお願いします。

講師 こちスタッフ 定員 18名
時間 10:00~12:30
受講料 800円(税抜)

お料理入門講座

こちスタッフと一緒に料理 始めませんか?

ビギナー講座 男性限定

R-3 9/27[日]

- ・魚の煮つけ
- ・ポテトサラダ
- ・みそ汁

講師 こちスタッフ 定員 18名
時間 10:00~13:00
受講料 1,000円(税抜)

そば打ちの基本と、おいしく食べる為の茹で方を教えます。

手打ちそば

R-4 7/18[土]

R-5 8/22[土]

R-6 9/26[土]

- ・ぶっかけそば

講師 全編四段 舩田 浩二 定員(各) 7名
時間 10:00~13:00
受講料 各2,500円(税抜)

季節の和菓子をみんなで楽しく作ってみませんか?

季節を感じる和菓子作り教室

ビギナー講座

R-7 7/29[水]

- ・水ようかん
- ・淡雪
- ・葛饅頭

講師 大塚 雅士 定員 18名
時間 13:00~16:00
受講料 2,000円(税抜)

自宅で簡単に作れます!みんなで楽しく韓国料理を作りませんか?

自宅で作れる韓国料理

R-8 9/6[日]

- ・な〜んちゃってサムゲタン
- ・ナムル

講師 金正淑 定員 18名
時間 10:00~13:00
受講料 2,000円(税抜)

おしゃれなごはんを作ろう!

Daily Dish Cooking

R-9 7/8[水]

R-10 8/6[木]

R-11 9/8[火]

講師 coffee&kitchen sketchers オーナー Kanaco 定員(各) 18名
時間 10:00~13:00
受講料 各2,500円(税抜)

1DAY クッキング教室

COOKING SCHOOL

夜間の講座 初心者向け講座

こちらのQRコードからお申込みが出来ます

季節のスイーツ

R-12 7/6[月] 季節のスイーツで楽しみませんか?
・柑橘ムース
・ダックワーズ

R-13 9/1[火] いちじくタルト
・ブルーベリームース

講師 パティシエ 山田 麻希 定員(各) 18名
時間 13:00~16:00
受講料 各2,000円(税抜)

少ない材料でもできる 普段のマンマのイタリア家庭料理

R-14 7/16[木] 身近な日本の食材でかんたんに美味しいイタリアの家庭料理があつとつ間に作れます。
・ペペロンチーノ
・アクアパッツァ

R-15 8/8[土] イタリア料理教室クオーレ (La casalinga del cuore) オナー講師、日本イタリア料理教室協会認定、イタリア料理研究家、栄養士、マロロビテックインストラクター、食育インストラクター、薬膳マイスター
・桃とモッツァレラのサラダ
・マルゲリータ

R-16 9/5[土] その日の野菜のフリッタータ (イタリアの卵料理)
・鶏としいたけのスパゲティ
・柚子胡椒風味

講師 若田 英子 定員(各) 18名
時間 10:00~13:00
受講料 各2,000円(税抜)

簡単!無添加の手作り米みそ教室

はじめての方でも簡単にできる、こだわり味噌作りはじめてみませんか?

R-17 7/11[土]

- ・米味噌2kg

講師 安藤 久代 定員 18名
時間 10:00~12:00
受講料 3,000円(税抜)

四季を感じる日本料理

季節の食材を使った料理をご家庭でも簡単に味わえるよう、丁寧に紹介いたします。

R-18 7/26[日]

- ・玉蜀黍豆腐
- ・夏野菜あちら揚げ
- ・海老と茄子の釈迦煮

講師 西藤 数晃 定員 18名
時間 10:00~13:00
受講料 2,000円(税抜)

基礎から学ぶお菓子教室

お菓子の定番シュークリームを作ってみませんか?

R-19 9/17[木]

- ・シュークリーム
- ・カスタードクリーム

講師 重弘 和明 定員 18名
時間 13:00~16:00
受講料 2,000円(税抜)

季節の和食

旬の食材で、季節を感じる料理を作ってみませんか?

R-20 7/23[水]

- ・トトロ豚煮
- ・白身魚のはさみ揚げ
- ・帆立茶碗蒸し

R-21 8/9[日]

- ・夏野菜の冷やし鉢
- ・帆立長芋蒸し
- ・胡瓜あいませ

講師 茅原 康充 定員(各) 18名
時間 10:00~13:00
受講料 各2,000円(税抜)

男性限定 季節の和食

旬の食材で、季節を感じる料理を作ってみませんか?

R-22 9/13[日]

- ・低温調理で鴨コース煮
- ・冬瓜生姜鮓かけ
- ・木の子白和え

講師 茅原 康充 定員 18名
時間 10:00~13:00
受講料 2,000円(税抜)

アンコール教室 セレブリティランチ

お洒落なおもてなし料理をご自宅で作ってみませんか。

R-25 9/15[火]

- ・彩り野菜のスパニッシュオムレツ
- ・ハーニースタードソース
- ・鶏肉のゴールドブルー
- ・ブルゴーニュ仕立て
- ・モンブランアモード

講師 茅原 康充 定員 18名
時間 10:00~13:00
受講料 2,500円(税抜)

ファーストキッチン(基本の洋食)

初心者の方でも簡単に作れる基本の洋食をお教えします。

R-23 7/14[火]

- ・白身魚のエスカベッシュ (洋風南蛮漬け)
- ・美味しいステーキの焼き方
- ・ガーリックライス
- ・トロヒカパンナコッタ

講師 茅原 康充 定員 18名
時間 10:00~13:00
受講料 2,500円(税抜)

親子教室 親子deフレンチ教室

待望のこども料理教室開催!親子と一緒にレッツフレンチ!
※小学生限定です。※子供1人に対し大人1人の受講をお願いします。

R-24 8/23[日]

- ・サラダチキンのくるくる生春巻き
- ・シーフードグラタン
- ・キャラメルシューくりいむ

講師 茅原 康充 定員 12組
時間 10:00~13:00
受講料 2,000円(税抜)

親子教室 親子でパンとちょこっとスイーツ

親子でパン作りに挑戦してみませんか?

R-26 7/12[日]

- ・カレーベーコン・ミルクパン
- ・ブルーベリーマフィン

講師 石松 厚子 定員 7組
時間 10:00~13:00
受講料 2,000円(税抜)

ベジフルライフ

でカラダの中からキレイ作りましょう!

R-29 7/28[火]

- ・夏野菜のココナツカレー
- ・カレーに合うピクルス トウモロコシのプリン

R-30 9/29[火]

- ・ナスのロール巻きグラタン
- ・ナスのポタージュ
- ・ナスの豆腐ハンバーグ

講師 小野 理恵 定員(各) 18名
時間 10:00~13:00
受講料 各2,000円(税抜)

パンとちょこっとスイーツ

みんなで楽しくおいしいパンを焼いてみよう

R-27 8/3[月]

- ・マカデミアパン
- ・コーンブレッド
- ・黒糖ゼリー

R-28 9/9[水]

- ・調理パン
- ・ブルーベリー食パン
- ・ポーピリア

講師 石松 厚子 定員(各) 18名
時間 10:00~13:00
受講料 各2,500円(税抜)

秋のおもてなしレシピ

秋の味覚を使って、にぎやかな食卓を楽しみましょう。

R-33 9/25[金]

- ・鶏つくね
- ・きのこライス
- ・根菜を使った秋サラダ

講師 and*one Kitchen 藤田ひさみ 定員 18名
時間 10:00~13:00
受講料 3,000円(税抜)

全教室共通 ●申込み期限【7月教室】2020年6月10日まで 【8月教室】2020年7月10日まで 【9月教室】2020年8月10日まで

【3ヶ月プラン】2020年6月10日まで ●受講生募集中! ●入会金無料! ●写真はイメージです ●見学もできます

CULTURE SCHOOL 1DAY カルチャー教室

夜間の講座

親子教室 センスのいい扇子を作ろう

紙をハサミで切って手でちぎって貼るだけであらい不思議な素敵な扇子の出来上がり

S-1 7/23[木祝]

※親子、各々1冊作成します。
※対象年齢:4歳以上
※子供1人に対し大人1人の受講をお願いします。

講師 豊隆 松本 佳代

時間 10:00~12:00

受講料 1,600円(税込)

※画像はイメージです。

定員 6組

親子教室 ストローを使ってピンメリを作ろう!!

フィンランドの伝統的な装飾品であるピンメリ。ストローを使い多面体を構成したら、最後にそれらを繋ぎ合わせて吊ります。

S-2 7/27[月]

※親子で1冊作成します。
※対象年齢:小学生以上
※子供1人に対し大人1人の受講をお願いします。

講師 やすなが まゆみ

時間 10:00~12:00

受講料 1,500円(税込)

※画像はイメージです。

定員 8組

子ども教室 夏休み! 子どもポーセラーツ体験 マグカップを作ろう

きれいなシール状の転写紙を貼って、自分だけのオリジナルマグカップを作ります。

S-3 8/2[日]

※対象年齢:小学生以上
(ただし小学1年生~3年生までは保護者同席をお願いします)

講師 野崎 由美子

時間 10:00~12:00

受講料 500円(税込)

※ハサミ、ミニタオルをご持参下さい。

定員 10名

NEW みんなで唄って元氣いっぱい歌謡教室

腹式呼吸、腹式発声法で歌唱を学びませんか。

S-4 9/4[金]

安田歌謡教室講師
講師 安田 良子

時間 10:00~12:00

受講料 1,000円(税込)

※筆記用具をご持参下さい。

定員 10名

スタンドグラス *フラワーバケットのやさみライト*

ガラスの花やガラスの玉を使ったかわいいうやさみライトです。(ソケット・電球付)中央のガラスの色を白・黄・青から選んでいただき作品を作ります。

S-5 7/24[金祝]

※色をお選び下さい。(黄色のバケット×ピンク系の花) or (白色のバケット×黒系の花) or (黄色のバケット×黒系の花)

講師 スタンドグラス Leaf 重田 紀子

時間 13:00~16:00

受講料 3,900円(税込)

※サイズ:約7×8cm
※画像はイメージです。

定員 5名

スタンドグラス *小さなオブジェと小さな花びん*

教会をモチーフとしたオブジェです。(中にLEDのキャンドル付)

S-6 9/27[日]

講師 スタンドグラス Leaf 重田 紀子

時間 13:00~16:00

受講料 3,000円(税込)

※サイズ:[オブジェ]:4×5×10cm [花びん]:高さ5cm
※画像はイメージです。

定員 6名

2DAY はじめての布ぞうりづくり

ご自宅にある古布を使って布ぞうりをつくりましょう。初めての方でも大丈夫!!2日間かけて2足出来ます。

S-7 7/3[金] 7/10[金]

※2日間かけて作ります。

講師 長澤 岩男

時間 10:00~15:00

受講料 1,200円(税込)

※サイズ:約23×9cm ※お風呂のお弁当をご持参下さい。

※いらなくなったシーツや浴衣など1~2枚程度の布、はさみ、針と糸、洗濯ばさみ3個、輪ゴム3本をご持参下さい。

定員 10名

2DAY エコクラフトで手さげかご作り

初心者でもわかりやすいクラフトバンドでつくる手さげかご作りです。

S-8 8/21[金] 8/28[金]

講師 長澤 岩男

時間 10:00~15:00

受講料 1,500円(税込)

※サイズ:約12×32×24cm
※お風呂のお弁当をご持参下さい。

※定規(30~50cm)、えんぴつ、はさみ、洗濯ばさみ(20~30個)をご持参下さい。

定員 10名

季節の押し絵を作ってみませんか

押し絵とは、型紙に絵を貼り、生地ですくんで貼り合わせて作る立体感のある作品です。8月・9月はプローチを作ります。

S-9 7/16[木]

S-10 8/20[木]

S-11 9/17[木]

講師 アトリエ心路(こころ) 駒山 洋子

時間 10:00~12:00

受講料 各2,000円(税込)

※紙用はさみ・布用はさみを各持参下さい。 ※画像はイメージです。

定員(各) 10名

アクリル毛糸のあみもので小物を作ろう

編み物が好きな人や興味のある人!アクリル毛糸で形もいろいろ、見た目かわい作品と一緒に作りましょう。

S-12 7/13[月]

S-13 8/7[金]

S-14 9/7[月]

講師 如田 美代子

時間 13:00~15:00

受講料 各1,000円(税込)

※6号か7号か針、毛糸と針、はさみを各持参下さい。

定員(各) 10名

粘土でお花を作る たのしいパンフラワー教室

夏に爽やかなグリーン多肉植物を作りませんか。

S-15 8/1[土]

講師 アトリエのん 大鶴 憲子

時間 10:00~12:00

受講料 1,500円(税込)

※画像はイメージです。

定員 10名

涼しげな苔玉を作りましょう

暑さ本番の7月。室内で涼しげな雰囲気をかもしだす苔玉を作りましょう。

S-16 7/28[火]

講師 ガーデン教室ゴッドベル 小野 しのぶ

時間 13:00~15:00

受講料 2,000円(税込)

※はさみ(工作用はさみでOKです)をご持参下さい。

定員 10名

たのしい切り絵を体験してみましょう

下絵は用意しているので、絵が苦手な方や初めての方でも楽しく作品を作ることが出来ます。オリジナルの切り絵を作ってみませんか

S-17 8/27[木]

S-18 9/24[木]

講師 豊隆 松本 佳代

時間 10:00~12:00

受講料 各1,000円(税込)

※画像はイメージです。 ※サイズ:約10×15cm

定員(各) 8名

パステルアートで描こう

ほんわか優しい色合いのパステルアート。指や綿棒を使って色をつなげていきます。絵が苦手な方にもオススメです。

S-19 8/17[月]

S-20 9/28[月]

講師 パステルアートインストラクター やすなが まゆみ

時間 10:00~12:00

受講料 各1,500円(税込)

※ウェットティッシュをご持参下さい。 ※サイズ:約15×15cm

定員(各) 8名

標準光ベストカラー診断で自分色に出会う

あなたの個性を最も輝かせるベストカラーを見つけて、自分の人生を彩る豊かに素敵に楽しみたい。思いがけない色が、きっと見つかるはず

S-21 9/11[金]

講師 標準光ベストカラーアナリスト 浅井 さち子

時間 10:00~12:00

受講料 2,500円(税込)

※筆記用具、お手持ちのメイク道具をご持参下さい。 ※カラー診断のため、女性の方は出来ればファンデーションをとってノーメイクの状態でご参加下さい。

定員 10名

ペン習字 (ボールペン・筆ペン)

手書き文字は毎日の生活に欠かせないもの。オフィスや冠婚葬祭など、手書きする場面もたくさん!一緒に気軽に練習してみませんか

S-22 7/2[木]

S-23 8/6[木]

S-24 9/3[木]

講師 アトリエ心路(こころ) 駒山 洋子

時間 10:00~12:00

受講料 各1,000円(税込)

※ボールペン・筆ペンをご持参下さい。

定員(各) 10名

夜間 美しい姿勢をつくりたい!ポスチャサイズ講座

(ポスチャ=姿勢)社交ダンスの動きをベースにした、美しい姿勢を作る運動です。ストレッチや簡単なステップで美しい姿勢を作りましょう

S-25 7/20[月]

S-26 8/24[月]

S-27 9/14[月]

講師 社交ダンス 倉地 ともみ

時間 19:00~20:30

受講料 各1,000円(税込)

※動きやすい服装をお越し下さい。 ※室内用運動靴、タオル、飲み物をご持参下さい。

定員(各) 10名

CULTURE SCHOOL 3ヶ月 カルチャー教室

※見学も可能です。事前にお問合せください。 夜間の講座

初級 韓国語-旅行

韓国旅行ですぐ使えるハンゲル!初級コースです。

T-1 火曜日

7/14・7/28
8/18・8/25
9/8・9/29

講師 慶南大学院博士課程了、教員免許有、日本語一級 金 静和

時間 10:30~12:00

受講料 総額9,000円(税込)

※筆記用具・ノート・教材費(別途2,000円位)をご持参下さい。

定員 10名

中級 韓国語-旅行

韓国旅行(観光・ショッピングなど)ですぐ使える会話、リスニングを中心にこなす中級コースです。

T-2 土曜日

7/11・7/18・7/25
8/1・8/22・8/29
9/5・9/12・9/26

講師 慶南大学院博士課程了、教員免許有、日本語一級 金 静和

時間 13:00~14:20

受講料 総額12,000円(税込)

※筆記用具・ノート・教材費(別途2,000円位)をご持参下さい。

定員 15名

*気軽に学べる*きもの着付け

*気軽にひとりで着物を着て出かけしてみたい!お持ちの着物を素敵に着こなしてみませんか!

T-3 日曜日

7/5・7/12・7/19
8/2・8/9・8/23
9/6・9/13・9/20

講師 井手 君子

時間 14:00~16:00

受講料 総額9,000円(税込)

※着物・帯・すそよけ・肌襷袢・長襦袢・薄手タオル2・3枚・腰紐4本・コリタンベルト1本など着装に関するもの一式をご持参下さい。

定員 6名

こども教室 ベラベラ英会話《その①》

英語であいづ、くだもの&食べもの、英語でお父さん、お母さんって何ていうの?ゲームをしながら、楽しく英語で言えるようになろう!

T-4 土曜日

7/11・7/18
8/1・8/22
9/5・9/19

講師 英会話講師 奥田 洋子

時間 《その①》15:30~16:30 《その②》16:30~17:30

受講料 総額 各6,000円(税込)

※筆記用具、うわくつをご持参下さい。 ※対象年齢:小学1年生以上 ※申込時に、ご希望の時間帯《その①》又は《その②》をお知らせ下さい。

定員(各) 10名

英会話教室で仲良く楽しく

一緒に楽しく英会話を学びませんか?海外旅行や海外の方との会話も楽しくなりますよ!見学大歓迎です。

T-5 木曜日

7/2・7/9・7/16
8/6・8/20・8/27
9/3・9/10・9/17

講師 英会話講師 奥田 洋子

時間 13:00~14:30

受講料 総額12,000円(税込)

※筆記用具、あれば辞書をご持参下さい。

定員 10名

民謡・童謡三味線

三味線の音色を身体で感じてみませんか?初心者の方、大歓迎です!歌謡曲の好きな方、三味線伴奏で弾いて下さい。

T-6 土曜日

7/11・7/18・7/25
8/8・8/22・8/29
9/5・9/19・9/26

講師 三味線講師 藤本 秀生雲

時間 10:00~11:00

受講料 総額9,000円(税込)

※三味線一式お持ち下さい。ご希望の方は申込時にお知らせください。マイ三味線の方、持参可です。

定員 5名

楽しく社交ダンス(ゆっくり基礎)

初めての方も安心。基礎がわかれば誰でも踊れる!楽しく踊って気分もリフレッシュ!

T-7 火曜日

7/14・7/21・7/28
8/11・8/18・8/25
9/8・9/15・9/29

講師 社交ダンス 倉地 ともみ

時間 10:30~12:00

受講料 総額9,000円(税込)

※動きやすい服装でお越し下さい。 ※室内用運動靴、タオル、飲み物をご持参下さい。

定員 10名

初めての太極拳

ゆったりとした動作にもかかわらず、筋力アップの効果が絶大です。

T-8 水曜日

7/1・7/8・7/15・7/22
8/5・8/12・8/19・8/26
9/2・9/9・9/16・9/23

講師 前田 ミユキ

時間 10:30~12:00

受講料 総額6,000円(税込)

※室内シューズ(靴底の厚みのないもの)をご持参下さい。

定員 10名

やさしいフィットネスダンス

音楽に合わせて、身体を楽しく動かしましょう。ダイエット効果も期待できるかも!

T-9 水曜日

7/1・7/8・7/15
8/5・8/12・8/19
9/2・9/9・9/16

講師 健康講師 実践指導者 正木 絹枝

時間 13:00~14:30

受講料 総額6,000円(税込)

※ヨガマットをご持参下さい。 ホール・バンド(無くてもOK!こちらで準備します)

定員 10名

「元気」と「キレイ」をつくる健康ヨガ

呼吸法とやさしいヨガポーズで全身を気持ち良く整えます。初めての方、シニアの方も無理なく始められます。

T-10 金曜日

7/3・7/10・7/17・7/24(祝)・7/31
8/7・8/21・8/28
9/4・9/11・9/18・9/25

講師 インストラクター-SHINKO

時間 10:00~11:30

受講料 総額12,000円(税込)

※ヨガマットをご持参下さい。

定員 15名

キックエクササイズ&ピラティス

音楽に合わせてパンチ、キック!ピラティスでしなやかな身体づくりをしませんか?

T-11 日曜日

7/19・7/26
8/2・8/23
9/6・9/13

講師 インストラクター-永田 朗博

時間 10:00~11:00

受講料 総額6,000円(税込)

※室内シューズ、ヨガマットをご持参下さい。

定員 10名

夜間 キックエクササイズ&ピラティス

音楽に合わせてパンチ、キック!ピラティスでしなやかな身体づくりをしませんか?

T-12 月曜日

7/20・7/27
8/3・8/24
9/7・9/14

講師 インストラクター-永田 朗博

時間 19:30~20:30

受講料 総額6,000円(税込)

※室内シューズ、ヨガマットをご持参下さい。

定員 15名

全教室共通 ●申込み期限【7月教室】2020年6月10日まで 【8月教室】2020年7月10日まで 【9月教室】2020年8月10日まで

【3ヶ月プラン】2020年6月10日まで ●受講生募集中! ●入会金無料! ●写真はイメージです ●見学もできます