

【サニーハウス・braganza】

料理・紅茶・フラワーで花嫁修業

家庭科教員免許や食生活アドバイザーなど数々の資格や、食品メーカーでアドバイザーをしている講師が、基礎からしっかりと料理を教えてください。レッスンの雰囲気はまるで女子会のように、楽しいと評判です。他にも、紅茶、アーティフィシャルフラワーと幅広く学べるから、花嫁修業にもぴったり。レッスン会場は、町田だけではなく、横浜、立川、相模原など広いエリアで開催中。



1 自宅のキッチンでレッスン。創作料理を作りながら、料理の基礎もしっかり学びます。2 旬の茶葉をティースティングした後は、お楽しみのアフタヌーンティー。3 アーティフィシャルフラワーのレッスンは、近くのカフェを借りて行っています。駅から徒歩 5 分の場所にあり、通いやすいのも魅力。



SCHOOL DATA / サニーハウス・braganza

住所 東京都町田市木曽西 4-31-17
TEL 090-6217-9817
開校時間 レッスンによって異なるためHP参照
休校日 不定休 完全予約制(レッスン日前日の20:00まで予約を受け付けます)、女性限定、カード払い不可、駐車場有り
URL <http://www.sunnyhouse-braganza.com/>
MENU 教料理室1DAYレッスン(1回完結・120分) ¥3,000、紅茶教室&TeaParty(120分) ¥3,000、アーティフィシャルフラワー1DAYレッスン(180分) ¥3,000~5,000

【彩音】

心と体をデトックス! 自分らしく生きる素のまま美人になれる

仕事に家庭にと頑張る女性が多い今日。気づかないうちにココロとカラダが悲鳴を上げている人も多いはず。そんな人の救世主が「彩音」。講座では、実際に「体験」「体感」することを大切にしてくれているので、表面的なテクニックではなく、セラピストとしての「あり方」をも学べます。彩音なら、自分らしく生き生きと輝く女性になれる、そんな力をも引き出せるセラピストになります!



1 食の力で自分のカラダに溜め込んでいた毒素を排出。ココロとカラダの健康を手に入れましょう。2 セッション風景。「気持ち良くなった」と、喜びの声が多数。3 眺めるだけで癒やされるカラーボール。色のキーワードで自分を再発見! トレーナー資格まで取得可能なのが嬉しい。

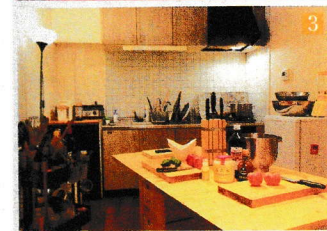


SCHOOL DATA / 彩音

住所 北海道札幌市中央区大通西13丁目(ご予約の際に詳しくご案内します)
TEL 011-577-6385
開校時間 10:00~19:00
休校日 土曜・日曜・祝日(時間外・土・日祝日ご希望の方もご相談に応じています)
完全予約制・カード払い不可
URL <http://www.color-saion.com/>
MENU カラーセラピスト養成講座(5時間) ¥19,000~、トレーナー講座(6時間) ¥42,000 他、カラダデトックス講座、ココロとカラダのセラピスト講座、カラーと対秘術講座、カラーとアロマの講座等あり

【英語で楽しむ料理教室 Spice Plus】

英語で楽しくクッキング♪



SCHOOL DATA / 英語で楽しむ料理教室 Spice Plus

住所 東京都目黒区上目黒3-14-8 MFビル602
TEL 03-5860-0950
開校時間 10:30~22:00
休校日 不定休
完全予約制・カタコト英語大歓迎
URL www.spiceplusstudio.com
MENU パスタクラス(3時間) 一般¥4,200、会員¥3,700、フォンデュクラス(3時間) 一般¥5,500、会員¥5,000、リゾットクラス(3時間) 一般¥6,000、会員¥5,500

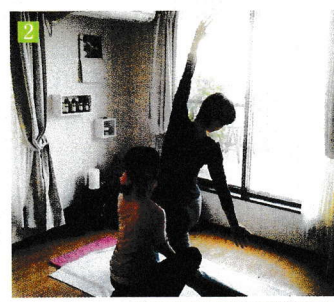
フレンチやイタリアンなどの料理を英会話を楽しみながら教えてくれる新しいタイプの料理教室が中目黒に昨年オープン。講師は明るく陽気なカナダ人のデニーさん。ザ・リッツ・カールトンのシェフから直々に料理のノウハウを学んだという経験を活かしたレッスンは「楽しい!」「美味しい!」と大好評。英語はカタコトでOK! ホームステイファミリーのお家遊びに行く感覚で気軽に参加してみてください。



1 日本語と英語を交えながらのレッスンは、笑いの絶えない楽しい時間。ジョークも飛び出すカジュアルな空間。2 レッスン内容は週替わり。あまりの美味しさに毎週通うリピーターも多いとか。3 温かみのあるキッチンでのレッスンは、みんなでホームパーティの準備をしている感覚に近くとても親しみやすい。

【ShallBe サロン】

国際交流しながらヨガレッスン



SCHOOL DATA / ShallBe サロン

住所 東京都杉並区和泉3-4-5 青木ビル3F
TEL 050-3359-3743
開講時間 10:00~21:00(24時間前までの受付) 休講日 不定休
会員制・カード払い不可
URL <http://www.shallbesalon.com>
MENU ダイエットコース(90分) ¥8,700、ビューティーエクササイズ(60分) 個人¥5,800、グループ ¥3,000、ピラティス(60分) 個人 ¥5,800、グループ ¥3,000

ヨガやピラティスのレッスン、ネイティブによる英語やフランス語のレッスン、料理を通じた国際交流など思い思いの時間を過ごせる「ShallBe」サロン。中でもオススメはダイエットコース。個人レッスンなのでプライバシーは守られて安心。今までダイエットに挑戦しては挫折していた人必見です。他、産後の引き締めクラスも人気です。赤ちゃんと一緒に参ることができるのも嬉しい。



1 生徒それぞれの希望に合わせてレッスン内容を決めてぜひ一度ご相談を。2 グループレッスンは少人数制。一人一人に目が行き届き、細かなアドバイスがもらえます。3 教室は開放的な雰囲気。心身共にリラックスできますよ。しかも駅から1分未満という便利さ!