

暮らしときめきアカデミー 豊橋

サラーの料理&カルチャー教室

2024年 4月~6月期

受講生募集!

2/24(土)受付開始

WEB先行申込 2/22(木)~開始

入会割引制度

- 1 65歳以上の方
- 2 中学生以下の方
- 3 サラカード会員様
- 4 サラスポーツ会員様

他にも割引制度がございます。詳しくはお問合せください。

▶▶ 通常入会金 3,300円が **0円**



入会金無料キャンペーン

みんな大好きタルトフェア

通常3,300円 → **0円**

※対象：期間中にご入会・受講料お支払の方

2/24(土) 4/28(日)

※WEB対象期間：2/22(木)~4/28(日)

サラーカードキャンペーン

サラーカードに新規入会、または家族カードを作成すると

2,000円分の受講料割引券をプレゼント!!

全講座 **5%OFF!** 受講料のお支払はサラーカードが断然お得です!

期間 2/24(土)~5/31(金)

※指定のQRまたは申込用紙から申込された場合のみ対象です

カルチャー講座 受講料改定のお知らせ

この度、弊アカデミーではエネルギーコストや原材料費の高騰に伴い、2024年4月1日以降の講座より受講料の改定をさせていただきます。(一部講座を除く)お客さまにはご負担をおかけいたしますが、更なるサービスの向上に努めてまいりますので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

※中学生以上は一人でご参加いただけます。

1DAY COOKING

ネット割引 5%OFF! お申し込みはこちらから

持ち物 エプロン、スリッパ、手拭タオル、筆記用具、飲み物、持ち帰り用の容器・箱・かご等、保冷剤、保冷バッグ

スイーツ

■受講料 3,900円(箱代込)

■定員 12名 ■時間 10:00~12:30

■講師 吉見真知江

みんな大好きタルトフェア

4月 4/3(水) 4/4(木) 4/6(土) 4/7(日) 4/9(火)

●いちごのホワイトチョコレートタルト

アーモンドを効かせたサクサク生地。滑らかなホワイト生チョコの間にいちごソースを挟んだタルトです。いちごを素敵にデコレーションします。

15cm1台お持ち帰り

パン

■受講料 3,400円

■定員 12名 ■時間 10:00~12:30

■講師 秋山衣里子

4月 4/19(金) 4/24(水) 4/28(日)

●ミルクフランス

みんな大好きなおやつにぴったりなパンです。ミルクとフランボワーズミルクの2種類のクリームを楽しんで下さい。

各3個 6本お持ち帰り

中央製乳×Sala

■受講料 3,000円 ■定員 12名 ■時間 10:00~12:30

■講師 吉見真知江

5/25(土) 5/26(日) お楽しみお土産付き

●カラフル抹茶の濃厚パンナコッタ

抹茶ゼリー、抹茶ラテ、生クリームたっぷりの濃厚パンナコッタで作る3種のカラフルスイーツ。切り分けると楽しくなるスイーツです。

牛乳パックで1リットルお持ち帰り

身近な食材で台所薬膳～ストレス軽減～

■受講料 3,600円 ■定員 10名 ■立席学あり

■時間 10:00~12:30 ■講師 立石明巴

5/18(土) ●えんどう豆と玉ねぎのごはん ●ちっちゃ入りチキンナゲット ●そば粉の柑橘クレープ

不調の原因になるストレスを美味しくい食事でお手当します。お薬になる身近な食材と生活の中で気を付けるポイントも解りやすくご紹介!

全てお持ち帰り ※(容器持参) 250ml程度の容器2個

簡単おいしい! 季節ごはん(初夏～夏)

■受講料 3,600円 ■定員 10名 ■時間 10:00~12:30

■講師 山中千春

6/15(土) 6/26(水)

●彩りオープンいなり寿司

甘く炊いたおあげと酢飯で初夏でもさっぱり食べられます。季節の食材や卵、そばを盛り付けたおしゃれないなり寿司です。

10個お持ち帰り ※(容器持参) 6cmいなり寿司10個入る容器

5月

5/8(水) 5/9(木) 5/11(土) 5/12(日) 5/14(火)

●大きな焼きプリンタルト

背高に焼いたタルト生地。クリームでコクのあるプリン液を流し、更に焼き上げます。カラメルをかけてお召し上がりください!

15cm1台お持ち帰り ※80ml程度入る容器をご持参ください。(カラメル用)

5月

5/19(日) 5/21(火) 5/22(水)

●コーンパンズ

コーンクリームを練り込んだパンズ。お花のように可愛い成形をします。ハムやチーズをサンドしてお持ち帰りです。

4個お持ち帰り

雪野先生のときめきパン

■受講料 3,600円 ■定員 12名

■時間 10:00~12:30 ■講師 雪野恵

4/14(日) 4/17(水) 5/15(水)

●オートミールブレッド

オートミールを一晩寝かせたものを生地に加えハード型に成形します。ヘルシーで健康的なパンです。

6個お持ち帰り

ゲルテンフリースイーツ

■受講料 3,300円(箱代込) ■定員 12名

■時間 10:00~12:30 ■講師 吉見真知江

4/26(金) 6/22(土) 6/25(火)

●ブルーベリーのしっとりケーキ & サクザクランブル

大豆粉とアーモンド粉の生地にブルーベリーをのせたり生地、その上につぶりのランブルと一緒に焼き上げます。サクザク感としっとり感の食感をお楽しみください。

18cmパウンド型1台お持ち帰り ※小麦不使用

低糖質でも美味しい! ゆる低糖質料理

■受講料 3,600円 ■定員 10名

■時間 10:00~12:30 ■講師 外岡沙樹

4/10(水) 4/16(火) 6/9(日)

●スパイスカレー(チキン、レンズ豆) スパイスとココナッツミルクを使ったカレーを2種学びます。

※時期によりお野菜の変更あり

2人分お持ち帰り ※(容器持参) 300ml程度の容器2個

6月

6/1(土) 6/4(水) 6/11(火) 6/12(水) 6/13(木)

●レモンフロマージュタルト

爽やかなレモンクリームをのせたレモンの香りが漂うタルレットです。チーズクリームでデコレーションします。

15cm1台お持ち帰り ※デコレーションが変わる場合もあります。

6月

6/18(火) 6/21(金) 6/23(日)

●生クリーム食パン

そのままでもトーストしても美味しい食パンです。生クリーム入りのリッチな味わいをお楽しみください。

1斤お持ち帰り

中島哲也から学ぶ至福のスイーツ講座

～上級者向けコース～

■受講料 6,200円(箱代込) ■定員 16名

■時間 14:00~17:00 ※3時間講座

4/13(土) ①6/8(土) ③6/29(土)

●フレザリア 苺のタルト。暮らしときめきバージョン

●ブルージュ パナ、キャラメル、チョコレート の抜群の相性のアントルメ

●リモーネ アプリコットとレモンの爽やかなガトー

お持ち帰り

パン職人から学ぶ本格ブレッド

■受講料 3,600円 ■定員 12名

■時間 10:00~13:00 ※3時間講座

■講師 永田敦子

6/19(水) 6/20(木)

●和風ツナマヨと大葉 ●パジルの塩パン

和風ツナマヨと大葉のツナマヨを巻き込んだ塩パン/パジルを生地に混ぜ込んだ塩パン 2種。大人気だった永田先生の塩パンアレンジメニュー。

各2個 計4個お持ち帰り

親子クッキング

■受講料 3,600円 ■定員 10組20名

■時間 10:00~12:30 ■講師 山口真紀

※対象:4歳以上の親子(お子様1人のみ)

6/16(日)

●パパの顔クッキー ●ピル風ゼリー

父の日にパパの顔をステキに作りましょう♡余った生地は好きなクッキーを(型あり)。ジュースでピル風ゼリーも作ります!

ゼリー2個 & 作ったクッキー全てお持ち帰り ※(容器持参) 850ml程度の箱、タッパー等

1Day Cooking SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

環境保全のため、お持ち帰り用の容器・箱・かご等、保冷剤、保冷バッグのご持参にご協力をお願いいたします。(スイーツの箱はご用意しております)

中島哲也から学ぶ至福のスイーツ講座

～上級者向けコース～

■受講料 6,200円(箱代込) ■定員 16名

■時間 14:00~17:00 ※3時間講座

4/13(土) ①6/8(土) ③6/29(土)

●フレザリア 苺のタルト。暮らしときめきバージョン

●ブルージュ パナ、キャラメル、チョコレート の抜群の相性のアントルメ

●リモーネ アプリコットとレモンの爽やかなガトー

お持ち帰り

PatisserieMoriオーナーシェフから学ぶスイーツ講座

■受講料 4,400円(箱代込)

■定員 12名 ■時間 10:00~13:00

■講師 森貞正 ※3時間講座

5/23(木) 5/30(木) 6/6(木)

●生チョコタルト～抹茶～

シンプルにして簡単。だけど美味しいスイーツを作りましょう。抹茶はミシュランに掲載された「おもてや園」さんの最上級の「雲上」使用の濃厚な生チョコタルトです。

1台お持ち帰り

お菓子の気楽に学ぼう和菓子講座

■受講料 4,200円 ■定員 10名 ※3時間講座

■時間 10:00~13:00 ■講師 石川行人 石川未紗

4/21(日) 4/25(木)

●焼き菓子【焼き菓子亀最中】

焼きシヨコ生地を亀最中皮に詰めて焼き上げます。

●柿菓子【水山吹】

村雨生地を使い、小豆羊かんをサンドした本格的な柿菓子です。

焼き菓子8個 柿菓子1本お持ち帰り

NEW ヘルス&エクササイズ

ラテンエクササイズ

土曜の朝は愛とエネルギーに溢れたラテンのリズムで明るく楽しい気分がスタート!ポディラインを意識したダンスエクササイズで、脂肪燃焼はもちろんストレスの発散にもおすすめです。

■日程 4/13, 27, 5/11, 6/8, 22(土)

■時間 10:00~11:00

■受講料 4,000円/月 ※5月は月謝変動 随時受付中

■講師 スタジオアレグレコ講師 Mimi

NEW ミュージック

JAZZピアノ個人レッスン

クラシックピアノ経験者の方、Jazzの譜面を演奏しても何か違う?と思いませんか?コードやリズムを学んで、ポピュラー曲からJazzまでピアノで演奏しましょう! ※ピアノ経験者向け講座

■日程 4/23, 5/28, 6/25(火)

■時間 11:15~12:20

※内30分ずつの個人授業

■受講料 4,500円/月

■講師 Jazz piano講師 ミュージシャン 西川崇代

NEW ミュージック

はじめてのオカリナ/オカリナ中級

素朴でやさしい音色に心癒される時間を♪趣のある奥深い音色をあなたも奏でてみませんか?持ち方、押さえ方、姿勢から息の使い方まで丁寧にレッスンします。

■日程 4/3, 17, 5/15, 29, 6/5, 19(水)

■時間 【はじめて】14:30~15:30 ※1名の場合、受講時間30分 【中級】12:30~14:00

■受講料 【はじめて】3,700円/月 【中級】4,380円/月 【はじめて】1,850円 【中級】2,190円 随時受付中

■講師 中部オカリナ協会 鎌田康子

NEW ミュージック

しの笛を楽しむ～入門～

祭囃子や民謡、長門などでおなじみの篠笛。日本人の心に響く篠笛の音をあなたも奏でてみませんか?唱歌、民謡、ポップス、ジャズなど色々なジャンルの音楽を演奏出来ます。

■日程 4/2, 16, 5/7, 21, 6/4, 18(火)

■時間 14:00~15:30

■受講料 4,940円/月

■講師 心音舎師範・心音舎岡崎支部代表(奏音会) 丹羽知登世

NEW ハンドメイドクラフト

銀粘土で作る純銀ジュエリー

柔らかい銀粘土を好きな形に作り、焼くと純銀になる不思議な粘土。指輪やイヤリング、ペンダント等、あなただけのオリジナルのシルバーアクセサリーが作れます。

■日程 4/9, 5/14, 6/11(火)

■時間 10:00~12:30

■受講料 2,200円/月(教材費2,500円程度)

■講師 銀粘土技能認定講師 そとやまゆみ

NEW ハンドメイドクラフト

ホームメイドクチュール～私の裁縫の時間～

「家庭科の時間以来!」「自分の着たいを作る」「思い出の服や着物をリメイクしたい!」そんな方々大歓迎♪今さら聞けないミシンの基本をしっかり学べます。

■日程 4/9, 5/14, 6/11(火)

■時間 10:00~13:00

■受講料 3,670円/月

■講師 洋服教室リトルアナナ主宰 村上ちづ

NEW ミュージック

はじめてのフラダンス

フラに興味がある方、初心者の方、少し体を動かしたい方、年代や体力に合わせて優しいステップから始めていきます。一緒にフラを楽しみましょう!

■日程 4/11, 25, 5/9, 23, 6/13, 27(木)

■時間 13:00~14:15

■受講料 3,700円/月

■講師 フィー・フラ・オレイアロハ 名古屋 アラカイ Moana菅野

NEW ホビー

ヒーリング点描マンダラ

ボールペンで驚くほど綺麗に簡単に描ける点描マンダラ。宇宙の秘められた形と色のパワーが、描く人や見る人に影響を与えるといわれます。描くうちに自分の内面と向き合えます。

■日程 4/9, 5/14, 6/11(火)

■時間 14:00~16:00

■受講料 2,200円/月(教材費2,600円)

■講師 ハッピー♡ライフコーディネーター YOSHIKO

NEW 1クール完結講座 入会不要 全2回コース

制度を攻略!新NISA&iDecoかんたんスタート講座

イチからわかる!新NISA&iDeco 2024年最新版!毎月コツコツ3,000円から大きく育てる初心者向けセミナーです。投資信託240万円の中から自分にあう商品のセレクト軸の作り方・難しい専門用語は使用せず分かりやすく学べます。

■日程 5/16(木)、6/7(金)

■時間 11:00~12:00

■受講料 3,360円/全2回

■講師 ファイナンシャルプランナー 伊藤由美子

NEW 1クール完結講座 入会不要 全2回コース

開運!マヤ暦～マヤ暦を学んでよりハッピーに生きませんか?～

2024年度版マヤ暦帳を使い、自分の本質、運命、人間関係、人生サイクル、日々の暮らし方などを学び、より豊かに楽しく生きる方法をお伝えします。

■日程 4/6, 6/1(土)

■時間 10:00~12:00

■受講料 4,400円/全2回(教材費2,200円)

■講師 ハッピー♡ライフコーディネーター YOSHIKO

NEW 1日講座 入会不要

GWにカメラを持って出かけたいくなる撮影テクニック講座

GWにカメラ片手に出かけませんか?この講座では「テレポート」「風景」「動物」「ポートレート」についてのカメラ設定、機材の選択、撮影方法などを楽しく学びます。

※スマホ、タブレット、コンパクトデジカメは対象外

■日程 4/21(日)

■時間 10:00~12:00

■受講料 2,500円 ■講師 写真家 小玉豆宏

NEW 1日講座 入会不要 キッズ

こども茶道

一度は経験させてあげたい、和の文化を集約した茶道。おもてなしの心、日本の心、住み寂びの精神を学びます。保護者の方も一緒にどうぞ。講座時間内出入り自由です。

※対象:小学生～高校生

■日程 6/2(日)

■時間 13:30~15:30

■受講料 【子ども】1,680円【大人】1,850円 (各別途お茶・お菓子代500円)

■講師 茶道裏千家今日庵教授/専任講師 河口宗佳・中野宗浩

■価格はすべて税込価格です。■写真は全てイメージです。■天候により食材・メニューが変更となる場合があります。■一定人数に達しない場合、閉講することがあります。■講座によっては、時間が延長となる場合がございます。■同講座に対して、複数日程のお申込はご遠慮ください。■15分以上遅刻する場合は、出席をお断りすることがございます。

暮らしときめきアカデミー 豊橋

豊橋市白河町100 サラプラザ豊橋2F

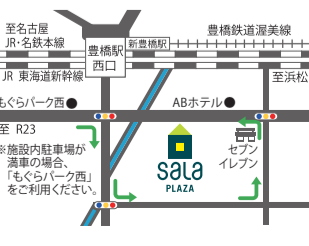
FREE 0120-150-453

受付時間/平日 9:30~19:00 土・日・祝 9:30~16:00

定休日/月曜日 4/29(月)~5/6(月)は休業します。

アクセス/JR豊橋駅西口より徒歩5分 駐車場完備

講師募集中 詳細はHPをご覧ください。



支払いはサラーカードがお得!

5%OFF! アカデミー受講料

暮らしときめきアカデミー豊橋 検索

運営 サラE&L東三河株式会社

インスタグラム登録はこちら

Instagram @kuratokitoyohashi

フォローお願いします!!

ID検索

LINEお友達登録はこちら

LINEの「友だち追加」から下記のどちらかで登録してください。

ID検索 or QRコード

ID @mmy5478r