



sala
PLAZA

サーラプラザ豊橋



くらしときめき アカデミー

豊橋

“くらしときめきアカデミー”は、豊かで快適な暮らしを提供するSALAが地域の皆様にお送りする「料理&カルチャースクール」です。

2025年
4月～6月期

3/1 (土)

店頭 TEL

受付開始

WEB先行申込
2/27(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 サーラカード会員様

4 サーラスポーツ会員様

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

通常3,300円→
0円

3/1 (土)
4/27 (日)

※WEB対象期間:
2/27(木)～4/27(日)

※対象:期間中にご入会・受講料お支払の方

サーラカードキャンペーン

期間 3/1(土)～5/31(土)

サーラカードに新規入会、
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!!

※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

入会費・年会費無料

受講料のお支払いは

サーラカードが断然お得です!

全講座 **5%OFF!**

1DAY COOKING

入会
必要

ネット割引 **5%OFF!**

お申し込みはこちらから



持ち物

※中学生以上は一人で参加できます。
保冷剤・保冷バッグ・エプロン・スリッパ・手拭タオル・
筆記用具(パン講座は持ち帰り用の箱、かご等)

スイーツ ■受講料 4,000円(箱代込) ■定員 8名 ■時間 10:00～12:30 ■講師 吉見真知江

4月 4/5(土) 4/9(水)

●いちごのミルクータルトレット
サクサク生地とミルククリームを一
緒に焼きます。ベリージュレを
中に忍ばせて濃厚なのに爽やかに
仕上げたい
ちごのミニタ
ルトです。



5個お持ち帰り

5月 5/10(土) 5/14(水)

●抹茶のグラデーションレアチーズ
4層のグラデーションがとっても素
敵な抹茶のレアチーズケーキ。グラ
デーション部分の濃さの違うので、
食べ方次第
で味が変わ
ります。作る
のも楽しめる
新緑の季節
にピッタリ
のケーキ
です。



15cm1台お持ち帰り

6月 6/7(土) 6/12(木)

●ココナッツとバインのムース
ココナッツ風味のビスキュイを焼き
上げます。ココナッツムース、バイン
風味ムース。中にはフレッシュな
バインジュ
レ!初夏に
ピッタリ爽
やかなアント
ルメです。



15cm1台お持ち帰り

グルテンフリースイーツ ■受講料 3,400円(箱代込) ■定員 8名

■時間 10:00～12:30 ■講師 吉見真知江

4/24(木) 6/1(日) 6/18(水)

●きな粉と黒糖の和風ロール
きな粉を使ったシフォン生地に黒糖き
な粉クリームと餡をアクセントに一緒
に巻いた和ロールです。とろけるような
生地と和風ク
リームが絶品
です。
※小麦、バター
不使用



1本お持ち帰り

グルテンフリーパン ■受講料 3,600円 ■定員 8名

■時間 10:00～12:30 ■講師 うちだゆみこ

4/25(金) 4/26(土)

●米粉のチョコマーブルブレッド
ふんわり生地に程よい甘さのチョコチップ
がアクセント!カットする毎にチョコ
マーブル模様を見た
目で楽しめる食パ
ンです。



バウンド型1本お持ち帰り

本格パンを習ってみよう リクエスト講座

■受講料 3,800円 ■定員 8名

■時間 10:00～12:30 ■講師 うさばんや主催 田中真由美

6/29(日)

●ふわふわシナモンロール
前人気で予約が取れ
なかった方の為に設けた
講座です。クリームチーズ
とオリジナルシナモン
シュガーをのせた絶品
シナモンロールを生イ
ーストを使用して焼き上げ
ます。



8個お持ち帰り

NEW ほんのひと手間おうちごはん

■受講料 3,600円 ■定員 8名

■時間 10:00～12:30 ■講師 石原明子

6/13(金) 6/14(土)

●生米から炊く
キノコのリゾット
●ゼッポリーニ
生米から炊くリゾットは
チーズを効かせ、きの
この香りが絶品の1品。
ゼッポリーニはイタリア
アパリの郷土料理。
少しのひと手間で美味
しくする方法を伝授し
ます。



※料理教室での試食

NEW キッズの食育クッキング講座

■受講料 3,000円/月 ■定員 幼児5名 小学生8名

■時間 幼児クラス(年少～未就学児) 10:00～10:45

■時間 小学生クラス 11:00～12:00

■講師 山中千紗都

4/13(日) 5/11(日) 6/8(日)

●4月土鍋ごはん(おにぎり)
●5月汁について学ぼう(みそ汁)
●6月卵について学ぼう(サンドイッチ)
楽しくお料理しながら食につ
いての知識を学びます!火や包丁
の正しい使い方を知り、食べ
物に感謝と食材で四季を感じる講
座内容。調理→食育ドリル→試
食(お持ち帰り)となります。



試食(お持ち帰り)

プレミアムレッスン ワンランク上を目指して

中島哲也から学ぶ至福のスイーツ
プレミアム特別レッスン

■受講料 6,700円(箱代込) ■定員 8名

■時間 10:00～13:00/14:00～17:00

5/24(土) ※3時間講座 2部制

●お楽しみスペシャルメニュー

中島シェフオリジ
ナルの至福のス
イーツをお届け
します。メニュー
は当日までのお
楽しみです。



1台お持ち帰り

PatisserieMoriオーナーシェフから
学ぶスイーツ講座

■受講料 4,500円(箱代込) ■定員 10名

■時間 10:00～13:00

■講師 森真正 ※3時間講座

5/21(水) 5/28(水) 6/4(水)

●ロイヤルミルクティのクグロフ

香り高いミルク
ティの焼き菓
子。しっとり滑
らかで芳醇な香
りが口いっぱいに
広がります。



クグロフ型1台お持ち帰り

お亀堂の気楽に学ぼう和菓子講座

■受講料 4,300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

4/18(金) 4/19(土)

●上生菓子【可愛い野いちご】

練り切りをつかい、オリジナルデザインでア
リリティに表現したイチ
ゴ細工菓子です。
●カップ流し物【とろとろ濃厚抹茶ふり】
川根茶を混ぜ込んだトロタイプ
の寒天プリンの上に川根茶ゼリーを
流して2層に仕上げます。

上生菓子8個 流し物6個お持ち帰り

6/27(金) 6/28(土)

●焼き菓子【和三盆使用の和風ポルポロ】
小麦粉の代わりに米粉を使用し
和三盆をまぶして3種の和風ポ
ルポロを作ります。

●椿菓子【珈琲の風】
しっとり感のある浮島生地を蒸し上
げ、コーヒーマグの羊かんを流し合
わせた椿菓子です。

焼き菓子各3個計9個 椿菓子1本お持ち帰り

単発
レッスン



今期の NEW 講座 入会必要

NEW キッズ

ガールズK-POPダンス!

世界中の人々を魅了し続けるK-POP。ダ
ンスの基礎、リズム感など楽しく身につ
けよう♪流行りの曲を聞いてい
るだけなんてもったいない!韓国アイドル
になりきってキラキラあるダンスをカッコ
よく踊っちゃおう!

対象:小学生

■日 程 4/8、22、5/13、27、

6/10、24(火)

■時間 18:20～19:20

■受講料 3,360円/月

■講師 (踊)すぶりんぐみ所属

インストラクター HARUKA

体験
随時
受付中



NEW ヘルス&エクササイズ 振替可

0からバレエ

初心者～プランクのある方、基礎から
学びたい方、なかなか一歩踏み出せない
方、今こそ一緒に始めませんか?バ
レエの基礎を中心とし、バレエ、
センターレッスンを行います。腕や背
中、お腹やお尻など普段使わない筋肉
を使います。

■日 程 4/9、23、5/14、28、

6/11、25(水)

■時間 18:55～19:55

■受講料 3,700円/月

■講師 KAWAI BALLET STUDIO 河合彩葉

体験
随時
受付中



NEW ダンシング

1人でもペアでも!

社交ダンス入門

音楽のリズムに合わせて、みんなで楽しく
踊りませんか?日頃の運動不足解消・体力
づくり、面白いことに頭の体操にもなり
ます。モダン、ラテン、それぞれ一種目ずつから
チャレンジしていきましょう!

■日 程 4/4、18、5/16、30、

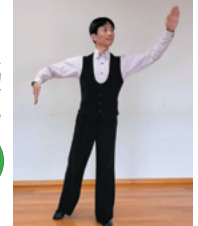
6/6、20(金)

■時間 13:30～15:00

■受講料 5,200円/月

■講師 ダンスインストラクター 田口善淳

体験
随時
受付中



リニューアル キッズ

1歳すぎたら始めたい!英語でリズム体操

リズム感、運動神経などの発達には1
才過ぎると急激に伸びていきます。
必修科目となった英語とダンスを物
づくから親子一緒に楽しみな
がら大好きに♪発音、発達に不安を
抱えるママやパパへの的確なアド
バイスも聞けますよ。
※対象:歩ける1歳～未就学児の親子

■日 程 4/8、22、5/13、27、6/10、24(火)

■時間 10:00～11:00

■受講料 3,300円/月

■講師 (株)エンジョイアカデミー・ジャパン認定講師 ほんまえみこ

体験
随時
受付中



NEW キッズ

キッズ英会話

体を使って動きながら歌やチャンツ、
絵カードを使って英単語や英会話を
のびのびと学びます。ローマ字を学
ぶ前に習得したいフォニックスアルファ
ベットの学習をしておくことで、音から
学ぶ英語独特の発音に慣れ親しむ繰
り返し学習です。なるべくオールイン
グリッシュで進めていくクラスです。
※保護者同伴可 ※対象:小学1、2年生

■日 程 4/11、25、5/9、23、6/13、27(金)

■時間 16:30～17:20

■受講料 3,360円/月(別途教材費100円/回)

■講師 英会話講師 末吉葉子



■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、開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。



くらしときめきアカデミー豊橋

豊橋市白河町100

サーラプラザ豊橋2F

FREE

0120-150-453

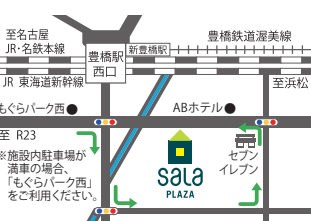
■受付時間/平日 9:30～19:00 土・日・祝 9:30～16:00

■定休日/月曜日 4/28(月)～5/6(火)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。



支払いはサーラカードがお得!

5 アカデミー
受講料
%OFF!

くらしときめきアカデミー豊橋 検索

運営

サーラE&L東三河株式会社

Instagram 登録はこちら

Instagram



フォローをお願いします!!

ID検索

@kuratokitoyohashi

LINE 友達登録はこちら

LINE



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