sala PLAZA

くらし ときめき アカデミー

SALAの料理教室

2023 1day cooking

2023 2月号

お好きな講座を選んで1回のみのご受講もできます。お気軽にお申し込みください！

くらしときめきアカデミー 今月のSpecial講座

Special sala×加藤醤油 手作り味噌教室

浜松市中区寺島町 加藤醤油。昔ながらの製法にこだわった手づくりのしょうゆ、みその製造に取り組まれている虎岩博之社長直伝の手作り味噌教室。大豆から2.2kgのお味噌を仕込みます。
浜松教室、佐鳴台教室にて開催いたします。このチャンスお見逃しなく。 先着順 お持ち帰り

講師 有限会社 加藤醤油（ヤマコウ） 代表取締役 虎岩 博之
受講料 3,500円
メニュー 味噌2.2kg
持ち物 エプロン、手拭きタオル、バンダナなど頭に巻く布、スリッパ、マスク
浜松 2/22（水）朝 佐鳴台 2/3（金）朝

くらしときめきアカデミー 今月のNEW&ピックアップ講座

NEW 22管理栄養士の健康料理レッスン

健康維持のためのお料理を作るレッスンです。簡単、美味しい、健康な料理を、栄養のポイントをお伝えしながら作ります。ご家族のため、ご自分のために、栄養を取り入れた料理を一緒に作りませんか。

【2月】低脂肪レッスン
【テーマ】低脂質について

講師 カラダヅクリキッチン代表 河合 明音 ・管理栄養士 ・公認スポーツ栄養士
受講料 3,800円
メニュー 献立の説明、肉、魚の部位についてお話をします。
・鶏肉の山椒焼き
・冬野菜のグリル～肉味噌かけ～
・里芋とレンコンの中華サラダ
浜北 2/24（金）朝

※写真はイメージです。

4DELICIAときめきクッキング

リンナイ社DELICIAの便利機能を使い、簡単でテーブルを彩る料理を作ります。
※ガスコンロの機能説明が中心の講座です。

講師 sala 篤
受講料 2,500円
メニュー
・にんじんのバターピラフ
・スパイシーハンバーグ
・カレーコンソメスープ
浜松 2/1（水）朝

1お父さんのための料理デビュー講座

講師 sala 藤村
受講料 3,300円
メニュー
・チキンと豆のトマト煮込み
・たこのカルパッチョ風サラダ
・シナモンスティックパイ
浜松 2/25（土）朝

2簡単！ お洒落！ おうちごはん♡

講師 sala 篤
受講料 3,300円
メニュー
・キンパ
・海鮮チヂミ
・簡単カクテキ
浜松 2/5（日）朝 2/8（水）夜 2/21（火）朝
磐田 2/17（金）朝

3藤村チーフのこだわりスイーツ

講師 sala 藤村
受講料 3,800円
メニュー
・チョコとカフェオレのムース
浜松 2/9（木）夜 2/11（土）朝 2/14（火）朝
浜北 2/1（水）朝
磐田 2/16（木）朝

6yokoママの親子パン教室

講師 窪野陽子
受講料 3,300円
メニュー
・チョコベーグル
※親子講座
※お子様のお名前でお申し込みください。
対象 5歳～
磐田 2/12（日）朝

7yokoママのスイーツ教室

講師 窪野陽子
受講料 3,500円
メニュー
・苺クリームのココアミルクレープ
浜北 2/17（金）朝

8yokoママのパン教室

講師 窪野陽子
受講料 3,300円
メニュー
・フォンダンショコラパン
・チョコバナナ大福
浜北 2/3（金）朝
磐田 2/7（火）朝

9キッズパン教室

講師 sala 今村
受講料 2,500円
メニュー
・ハートのハムチーズパン
対象 小学生
浜北 2/4（土）朝

10サーラ復刻パン

講師 sala 藤村
受講料 3,300円
メニュー
・カフェオレショコラ
浜松 2/28（火）朝

11〈初級〉手ごねパンづくり

講師 sala 今村
受講料 3,000円
メニュー
・チョコクリームパン
浜松 2/10（金）朝
浜北 2/14（火）朝 2/21（火）夜 2/26（日）朝

12〈中級〉からだに優しいパン

講師 岡本香苗
受講料 3,300円
メニュー
・塩麹バターベーグル（プレーン&チョコ）
浜松 2/7（火）朝 2/19（日）朝
磐田 2/11（土）朝

13上級パン

講師 岡本香苗
受講料 3,500円
メニュー
・ウールロールあんぱん
浜松 2/17（金）朝
磐田 2/28（火）朝

14季節を感じるおうち和菓子レッスン

講師 中村真季
受講料 3,500円
メニュー
・チョコまんじゅうとチョコ餅
浜松 2/23（木）朝
磐田 2/19（日）朝

15作ってみたい季節の和菓子（月謝制）

講師 南平せつ子
受講料 3,500円
メニュー
・『引千切』「ひきちぎり」と読みます。先取りでお雛祭りの和菓子。関西ではお雛祭りに欠かさない上生菓子です。
浜北 2/17（金）夜

17藤村シェフの基礎から学べる料理塾

講師 藤村俊之
受講料 3,800円
メニュー
・チキンカレー
・ほうれん草カレー
・ナンとターメリックライス
浜松 2/12（日）朝
浜北 2/11（土）朝

19どんぐり工房

講師 どんころ
受講料 4,000円
メニュー
・ハートのアイシングクッキー
※お子様のお名前でお申込みください。
※大人受講可（入会必要）
対象 小学生以上
浜北 2/12（日）昼

21サーラこども料理塾（全6回）

講師 sala 藤村
受講料 2,200円×6回
メニュー
・カツサンド チョコチップクッキー
※受付終了
浜松 2/18（土）朝

2月のお休み講座のお知らせ

16桜井先生のスイーツレッシュン

講座再開までお楽しみに！

※掲載の写真は全てイメージです。※料理教室の開催日程はHPまたは店頭のチラシにてご確認ください。※小学5年生以上の方はお一人でご参加いただけます。※お料理はすべてお持ち帰りとなります。

料理教室注意事項

朝 10:30～13:00 昼 14:00～16:30 夜 18:30～21:00

持ち物 エプロン・スリッパ・手拭タオル・筆記用具・上着（防寒用など）・水分補給のための飲料・必要に応じて持ち帰り用容器・保冷バッグ・保冷剤等

*15分以上遅刻する場合は、出席をお断りしております。
*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ので、ご了承ください。 *一定人数に達しない場合、閉講することがあります。 *クッキングを受講する際は、衛生上の理由により長い髪は束ねていただきますようお願いいたします。 *講座によっては、時間が延長となる場合がございます。*詳しくは、店頭までお問合せください。※マニキュア、ネイルをされている方は手袋のご持参、着用をお願いします。 *講座中は出入口のドアおよび窓を開けさせていただきます。

全て予約が必要です！

※単回講座は受講日の4営業日前まで、月謝講座は初回受講時のみ4営業日前までにお申込ください。キャンセルの受付は、4営業日前までにお済ませください。それ以降のキャンセルは、キャンセル料が発生しますので、ご了承ください。
※月謝講座の休会・退講は、前月25日までに、受付窓口にて所定の手続きを行ってください。

掲載の価格はすべて税込価格です。

◆くらしときめきアカデミー 新規ご利用方法◆

step1 選ぶ
ご受講希望の講座HP くらしときめきアカデミー 検索 または、店頭のチラシよりお選びください。
講座HP▼

step2 申込
WEB、電話、店頭よりお申込みいただけます。
※開講日の5営業前（月曜定休を除いた5日前）までにお申し込み、お支払いが必要です。

step3 入会
WEBまたは店頭にて入会手続きが必要です。［通常入会金3,300円］
※入会には講座のお申し込み、お支払いが必須です。
※WEBからのお申し込みの場合は、同時の入会手続きとなります。
※体験講座を除く。

step4 受講
当日の持ち物と会員証をお持ちの上、ご来店ください。
※WEBからの新規入会の場合、初回受講時に会員証をお渡しします。

※サーラカードde入会金無料キャンペーン開催中!
※サーラスポーツ会員様、65才以上の方、中学生以下の方はいつでも入会金無料です。

毎月の講座案内方法

チラシ発行日（翌々月分） 毎月第4火曜日発行!
受付開始日（翌月分） 毎月第1土曜受付開始!
※WEB先行申込は2日前の木曜日開始

・該当の曜日がGWや年末年始休業の場合は、翌週となります。
・LINEにて受付開始のご案内を配信しておりますので、是非ご登録ください。・豊橋店、蒲郡店のチラシ発行、受付方法、支払方法は異なりますのでご注意ください。

くらしときめきアカデミー 講師大募集！

料理好き、ハンドメイドが得意、企業・店舗の方、講師未経験者の方もお気軽にご相談ください。

講師申込方法▼

SNSで情報をお届けしています！

YouTubeで3分クッキング配信中 「サーラくらしときめきクッキング」見てね！

SNSのフォローをお願いします！ 公式YouTubeチャンネル
YouTube リンクはこちら

Instagram 登録方法
Instagram ID academy_hamamatsu

Facebook 登録方法
くらしときめき アカデミー浜松

Twitter 登録方法
くらしときめき アカデミー浜松

LINEお友達登録方法
ID検索 or QRコード ID @jhq2608s

※日程は休業日等により変更になる場合があります。※写真はイメージです。
※イベントは予告なく変更になる場合がございます。※受講料等の詳細はHPまたは、各教室のチラシをご覧ください。

お支払い方法
WEB申込 ▶ クレジットカード（VISA、Master） 電話・店頭申込 ▶ クレジットカード・銀行振込
掲載の4教室は完全キャッシュレス決済です。店頭での現金払いは不可となります。現金でのお支払いをご希望の方は銀行振込をご利用ください。（初回のみ手数料弊社負担）

※講座開催日の5営業日前までに必ずご入金ください。（サーラカード除く）※クレジットカードはVISA、Masterのみご利用いただけます。

お申し込みはくらしときめきアカデミーHP、電話、店頭にて承ります。

sala PLAZA
くらしときめきアカデミー浜松
FREE 0120-268-002
浜松、浜北、磐田、佐鳴台のお申し込みができます。
浜松市東区西塚町200サーラプラザ浜松3F
受付時間／平日 10:00～19:00 土・日・祝 10:00～16:00
定 休 日／月曜日｜GW、夏季、年末年始休業有
※冬季休業期間：12月29日（木）～2023年1月5日（木）

サーラプラザ浜松教室

＼全教室月曜定休／ 冬季休業期間 12.29（木）～2023.1.5（木）

＼全教室無料駐車場完備／

浜北
浜松市浜北区貴布祢1200 プレ葉ウォーク浜北1F
FREE 0120-010-311
受付時間／平 日 10:00～17:30 土・日・祝 10:00～16:00
※浜北教室開催講座のみの受付となります。

磐田
磐田市今之浦4丁目6-1
FREE 0120-105-317
受付時間／平 日 10:00～17:30 土・日・祝 10:00～16:00
※磐田教室開催講座のみの受付となります。

佐鳴台
浜松市中区佐鳴台1-11-5
FREE 0120-376-306
受付時間／平 日 10:00～17:30 土・日・祝 10:00～16:00
※佐鳴台教室開催講座のみの受付となります。

新型コロナウイルス感染予防対策中

このチラシの内容は、浜松、浜北、磐田、佐鳴台が対象となります。豊橋店、蒲郡店のお申し込み方法や支払い方法等は異なります。

sala サーラE&L浜松株式会社