

サーラが お届けする

食 学び 健康

2025年度 保存版

2025年4月~2026年3月

講座紹介 毎月第4火曜日 発行  
チラシは

- サーラプラザ各店舗
- サーラスポーツ浜松
- 四川飯店西塚店

HPからもご覧いただけます。  
詳しくはコチラ▶▶▶

くらしとときめきアカデミー 検索  
https://www.sala-academy.jp/

期間限定 入会金無料  
キャンペーン実施中

通常入会金 3,300円 ▶ 0円 WEB限定TEL対象期間 4/26まで!

サーカード会員様、サーラスポーツ会員様、65歳以上の方、中学生以下の方はいつでも無料です。

カルチャーは裏面をご覧ください

2025 1day cooking

サーラの料理教室

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!

入会必要 ※開催日程はHPまたは店頭のチラシにてご確認ください。

4月以降の日程はWEBをチェック!



<p><b>1 yokoママの親子パン教室</b> 対象 5歳~</p> <p>講師 窪野陽子</p> <p>受講料 3,300円</p> <p>チョコクリームパン</p> <p>浜松 4/20(日) 朝</p>	<p><b>2 キッズの食育クッキング講座</b> 幼児クラス 小学生クラス</p> <p>講師 青空キッチン浜松スクール代表 石動敦子 他青空キッチン所属講師</p> <p>受講料 2,970円 各回</p> <p>第1回(4月) おにぎりを作る 第2回(5月) 出汁について学ぶ ※各月のメニューはHPでご確認ください(全12回)</p> <p>浜松 4/12(土) 朝 10:30~11:15 11:30~12:30 浜北 4/13(日) 朝 10:30~11:15 11:30~12:30</p>	<p><b>3 キッズパン</b> 対象 小学生</p> <p>講師 今村妃希</p> <p>受講料 2,800円</p> <p>チーズパン</p> <p>浜松 4/19(土) 朝</p>	<p><b>4 キッズ練り切り教室</b> 対象 小学生</p> <p>講師 藤ヶ谷裕子</p> <p>受講料 3,000円</p> <p>イースターひよこたんぽぽ、花より団子</p> <p>浜松 4/6(日) 朝 ※開催場所はアールームです。 ※開催時間は10:30~12:30です。</p>	<p><b>5 子どものお菓子づくり</b> 対象 小学生</p> <p>講師 MIHOKO</p> <p>受講料 3,000円</p> <p>いちごのパナコッタ</p> <p>浜松 4/2(水) 朝</p>	
<p><b>6 yokoママのパン教室</b></p> <p>講師 窪野陽子</p> <p>受講料 3,500円</p> <p>街の心屋のレーズンシュガー&amp;ピーチヨーグルトゼリー</p> <p>浜松 4/22(火) 朝 浜北 4/18(金) 朝</p>	<p><b>7 &lt;初級&gt;手ごねパンづくり</b></p> <p>講師 今村妃希</p> <p>受講料 3,500円</p> <p>あんぱん</p> <p>浜松 4/18(金) 朝 浜北 4/9(水) 朝</p>	<p><b>8 &lt;中級&gt;からだに優しいパン</b></p> <p>講師 岡本香苗</p> <p>受講料 3,800円</p> <p>米粉メロンパン</p> <p>浜松 4/11(金) 朝 浜北 4/19(土) 朝 佐鳴台 4/24(木) 朝</p>	<p><b>9 とっておきのパンと発酵料理</b></p> <p>講師 岡本香苗</p> <p>受講料 4,000円</p> <p>4月はお休みです! 再開まで楽しみに!</p>	<p><b>10 藤村シェフの基礎から学べる料理塾</b></p> <p>講師 藤村俊之</p> <p>受講料 4,000円</p> <p>コルンブル、カボチャのポターージュ</p> <p>浜松 4/13(日) 朝</p>	<p><b>11 おうち薬膳教室</b></p> <p>講師 川田志帆</p> <p>受講料 3,800円</p> <p>「五月病の予防と改善」 ・春の薬膳レシピ ・セロリのきんぴら ・ネトライカの酢の物 他</p> <p>浜松 4/16(水) 朝</p>
<p><b>12 管理栄養士がおすすめする早起きしたくなる腸活朝ごはん</b></p> <p>講師 丸井智美</p> <p>受講料 4,000円</p> <p>フライパンで簡単! 鶏肉と野菜の炒め物 ・春雨のレンジで簡単! のどごしのポタージュ・焼きたてバナナ ※季節によって食材が変更になる場合があります。</p> <p>浜松 4/5(土) 朝 浜北 4/23(水) 朝</p>	<p><b>13 yokoママのスイーツ教室</b></p> <p>講師 窪野陽子</p> <p>受講料 3,800円</p> <p>抹茶のミルクレープ</p> <p>浜松 4/17(木) 朝 佐鳴台 4/24(木) 朝</p>	<p><b>14 米粉のお菓子</b></p> <p>講師 MIHOKO</p> <p>受講料 3,900円</p> <p>いちごホワイトチョコの米粉ロールケーキ</p> <p>浜松 4/17(木) 朝 佐鳴台 4/24(木) 朝</p>	<p><b>15 季節を感じるおうち和菓子レッスン</b></p> <p>講師 中村真季</p> <p>受講料 3,600円</p> <p>相船</p> <p>浜松 4/24(木) 朝 浜北 4/26(土) 朝</p>	<p><b>16 蔵ヶ谷先生の練り切りアート教室</b></p> <p>講師 藤ヶ谷裕子</p> <p>受講料 3,300円</p> <p>花畑、春巻、イースター</p> <p>浜松 4/15(火) 朝 ※開催場所はアールームです。 ※開催時間は10:00~12:00です。</p>	<p><b>17 どんコロのお菓子教室</b> 対象 中学生以上</p> <p>講師 どんコロ</p> <p>受講料 4,000円</p> <p>お花のアイスワンクッキー</p> <p>浜松 4/13(日) 昼</p>

**料理教室注意事項** 朝 10:30~13:00 昼 14:00~16:30

- エプロン・スリッパ・手拭タオル・筆記用具・上着(防汚用など)・水分補給のための飲料
- 必要に応じて持ち帰り容器・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、開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高い髪は束ねていただきますようお願いいたします。\*講師によっては、時間が延長となる場合がございます。  
※詳しくは、店舗までお問合せください。\*ミニメニュー、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。

※掲載の価格はすべて税込価格です。  
※小学生以上の方はお一人でご参加いただけます。  
※親子講座は5歳~  
※キッズ講座は小学生対象

地元の人気企業・店舗とコラボして楽しい料理講座を開催!

サーラならではの地元企業、料理家とのスペシャルな講座が盛りだくさん!

掲載企業は2024年度以前のコラボ実績です。

各社の調味料や食材、飲料を使った料理や菓子づくりをくらしとときめきアカデミーの料理講師が考案。各社の代表が講師として登壇したりと大好評!  
※2025年度は毎月発行チラシにてご案内します。お楽しみに!

トイソース 鳥居食品(株)	三立製菓(株)	花の舞造(株)	(株)村松製油所	おたのまヨネズ おたの食品(株)	キンビレレッジ(株)
(有)むつみ製パン	(有)加藤醤油	菓子工房ほほえみ	四川飯店西塚店	浜松調理業子専門学校	講座開催は毎月発行のチラシでお知らせします。

**受講のご案内 全て予約が必要です** 詳しい講座内容はHPをご覧ください。

(1)申込は店頭・電話・ホームページから行う事ができます。講座受講は、一部の講座を除き月謝制となります。(以降、月謝講座) 初回受講時、受付窓口にて所定の手続きを行っていただきます。次回以降は、自動更新となります。各講座とも満員に成り次第、締め切ります。また、最低開講人数に達しない場合は、開講となることがあります。(2)【月謝講座】入会金、及び受講料は初回のみ2ヶ月分前払いとなり、受講日の4営業日前までにお支払ください。以降毎月のお支払は、本アカデミーが指定する方法(口座振替・クレジットカード・引落のいずれかを選択)いただけます。(単回・初回月謝講座)受講日の4営業日前までに受付窓口、またはホームページにてお支払ください。(3)【初回月謝講座】初回来店時に月謝制のお手続きにあたり次の持ち物をご持参ください。【口座振替・通帳またはキャッシュカード・銀行印】【クレジットカード払い】クレジットカード・印鑑

くらしとときめきアカデミー 検索  
https://www.sala-academy.jp

Instagram 登録はこちら academy\_hamamatsu

LINE お友だち登録はこちら @jha2608s

YouTube 配信中 「サーからくらしとときめきクッキング」 YouTubeリンクはこちら

空き教室のレンタルを始めました!  
浜松店5G回線が利用可能になりました!  
ルームレンタルサービスについてはコチラ

お申し込みは、くらしとときめきアカデミー HP 電話 店頭 にて承ります。

<p>サーラプラザ 浜松教室</p> <p>浜松</p> <p>浜松市中央区西塚町200 サラプラザ浜松3F 【受付時間】平日 10:00~17:30 / 土・日・祝 10:00~16:00 FREE 0120-268-002</p>	<p>サーラプラザ 浜北教室</p> <p>浜北</p> <p>浜松市浜名区貴布祿1200 プレミアークオーク浜北1F 【受付時間】平日 10:00~17:30 / 土・日・祝 10:00~16:00 FREE 0120-010-311</p>	<p>サーラプラザ 磐田教室</p> <p>磐田</p> <p>磐田市今之瀬4丁目6-1 【受付時間】平日 10:00~17:30 / 土曜日 10:00~16:00 FREE 0120-105-317</p>	<p>サーラプラザ 佐鳴台教室</p> <p>佐鳴台</p> <p>浜松市中央区佐鳴台1-11-6 【受付時間】平日 10:00~17:30 / 土・日・祝 10:00~16:00 FREE 0120-376-306</p>
---	--	---	--

静岡県西部に4教室! 会員証は全教室共通でご利用いただけます。 浜松・浜北・佐鳴台 月曜定休、磐田・月曜・祝日定休 / GW、夏季、年末年始休業有 無料駐車場完備

# CULTURE

入会  
必要

まずは体験講座からはじめてみませんか？  
1回のみ体験受講もできます。(体験は入会不要)  
お電話にてお問い合わせください。※一部講座を除く



開催場所は下記のとおり色分けしています。

グリーン	浜松教室	ピンク	浜北教室
ブルー	磐田教室	オレンジ	佐鳴台教室

## ヘルス&エクササイズ

メンズ・ヨガ	第1	日	10:30~11:45
週末の美白エクササイズ	第1・3	日	13:30~14:30
週末ピラティス	第2・3・4	日	10:30~11:30
体すっきり・貯筋で活き生きバランスボール体操	第1・3	火	13:00~14:00
しなやかに身体をつくる気功	第1・3	火	13:00~14:30
しなやかに身体をつくる気功	第1・3	火	19:00~20:30
朝からゆったり骨盤&バレエストレッチ	第2・4	火	10:00~11:00
骨盤ストレッチ&バレエエクササイズ【入門】	第2・4	火	13:00~14:00
ミセスのための骨盤ストレッチ&バレエエクササイズ	第2・3・4	火	11:15~12:15
体調改善ヨガ	第2・4	火	19:00~20:00
はじめてのやさしいヨガ	第1・3	水	10:00~11:00
腰掛タップダンス*	第2・4	水	13:30~14:30
癒しのヨガ	第2・4	木	10:00~11:00
ベルヴィス* 骨盤ワーク	第2・4	木	11:30~12:30
シェイプアップピラティス	第2・3・4	木	13:00~14:00
初心者歓迎! 空手で心も体も鍛えよう	第1・2・3・4	木	17:00~18:00
はつつ美白エクササイズ	第2・4	金	11:00~12:00
疲れリセットヨガ	第2・4	金	19:00~20:00
美尻&美姿勢メソッド	第1・3	土	13:00~14:00
体すっきり・貯筋で活き生きバランスボール体操	第2・4	火	10:00~11:00
マインドフルネスヨガ	第1・3	木	10:00~11:00
リセットできるヨガ	第1・3	木	13:30~14:30
経絡調整ヨガ	第1・3	土	10:00~11:00
はじめてのピラティス	第1・3	水	13:30~14:30
ウォーキングのためのヨガ(10:00)	第4	水	10:00~11:00
ウォーキングのためのヨガ(11:40)	第4	水	11:40~12:40
二の腕を引き締める! 「やさしいピラティス」	第1・3	木	10:00~11:00
肩こり、首のつまり、和らぐ 美姿勢ストレッチヨガ!	第1・3	金	10:30~11:30

## キッズ

キッズバレエ	第1・2・3	火	15:45~16:30
ジュニアバレエ	第1・2・3	火	16:30~17:30
こどもの手習い(毛筆か硬筆)	第1・3	火	18:00~19:15
こどものためのお花教室	第1	水	16:00~18:00
初心者歓迎! 空手で心も体も鍛えよう	第1・2・3・4	木	17:00~18:00
こども透明水彩画	第2	金	16:00~17:30
こども硬筆書道	第1・3	火	17:00~18:00
こども硬筆書道	第2・4	土	13:30~14:30
こどものためのお花教室	第2	土	14:00~15:30

## スタディ

静岡初上陸! のどを鍛える「健康声磨き」レッスン	第2	日	10:00~11:30
気学応用【初心者クラス】	第3	火	10:00~11:30
べっぴん! 古典音読	第1・3	火	10:15~11:30
気学応用【中級クラス】	第3	火	13:00~14:30
楽しく学ぶ九星の基礎【水曜日クラス】	第4	水	13:00~15:00
のどを鍛える「健康声磨き」	第2	水	19:00~20:30
静岡初上陸! のどを鍛える「健康声磨き」レッスン	第1・3	木	10:00~11:30
楽しく学ぶ九星の基礎【金曜日クラス】	第2	金	10:00~12:00
べっぴん! 古典音読	第2	木	10:00~11:30
アナウンサーと一緒に基礎から楽しむ読み聞かせ	第1・3	木	10:00~11:30
アナウンサーと一緒に基礎から楽しむ読み聞かせ	第2・4	金	10:00~11:30

## ミュージック

GOSPEL(ゴスペル)	第1・3	日	13:30~15:30
シニアのためのクラシックギター入門	第2・4	火	①13:30~14:00
		火	②14:00~14:30
		火	③14:30~15:00
		火	④15:00~15:30
		火	⑤15:30~16:00
二胡を弾こう【中級クラス】	第1・3	水	11:30~12:30
二胡を弾こう【入門・初級クラス】	第1・3	水	12:30~13:15
二胡を弾こう【入門クラス】	第1・3	水	13:15~14:15
1からはじめる大人のケンハモ(鍵盤ハーモニカ)	第2・4	水	13:30~14:30
大人のクラシックギター入門(少人数制レッスン)	第2・4	水	19:45~21:00
初歩から始める琴・三味線 生田流	第2・4	金	①10:30~11:20
		金	②11:30~12:20
		金	③13:00~13:50
		金	④14:00~14:50
		金	⑤15:00~15:50
はじめての三線(沖縄民謡)【入門クラス】	第1・3	土	10:30~12:00
はじめての三線(沖縄民謡)【初級クラス】	第1・3	土	13:00~14:30
はじめての三線(沖縄民謡)【中級クラス】	第2・4	土	10:30~12:00
ハワイアンソングをウクレレで弾こう	第2・4	木	13:30~14:30

## ハンドメイドクラフト

金継ぎ ~壊れた器が蘇る~	第1	日	14:00~16:30
本格的なティペア	第2・4	日	13:30~15:30
羊毛フェルト	第3	日	10:00~12:30
はじめての陶芸教室	第3	日	10:00~12:00
古布で作るちりめん細工	第1・3	火	10:00~12:00
ビーズアクセサリー	第2	火	10:00~12:30
つまみ細工	第3	火	14:00~15:30
フラワーアレンジメント	第1	水	18:45~20:30
マクラメ教室	第3	水	10:00~12:00
リボン刺繍を楽しむ【基礎コース】	第4	水	10:00~12:00
リボン刺繍を楽しむ【応用コース】	第4	水	10:00~12:00
リボン刺繍を楽しむ【研究コース】	第4	水	10:00~12:00
アンティークスタイルビーズ	第1	木	10:00~12:00
折り紙で作る小さな切り絵アート	第1・3	木	10:00~12:00
大人の天然石ジュエリー【木曜日クラス】	第2	木	13:00~15:00
クラフトバンド手芸【午前クラス】	第4	木	10:00~12:30
クラフトバンド手芸【午後クラス】	第4	木	13:00~15:30
つまみ細工(夜クラス)	第4	木	19:00~21:00
ミニモザイクカルチャー作り	第1・3	金	10:00~11:30
トールペイント	第2・4	金	10:00~12:00
タイの伝統工芸 ソープカービング	第4	金	10:00~12:30
あい工房 陶器の置き物づくり	第4	金	14:00~16:00
ジュエリーアカカルト	第1	土	13:00~15:00
グルーデコ*	第1	土	13:00~15:00
ジュエリーバック	第1	土	13:00~16:00
羊毛フェルト スウィーツ講座	第2	土	10:00~12:00
大人の天然石ジュエリー【土曜日クラス】	第2	土	10:00~12:00
ポーセラーツ	第2	土	10:00~12:00
飾り結びと組むも	第2・4	土	13:30~15:30
はじめてのローズウィンドウ	第3	土	10:30~12:30
アンティーク布花	①第3	土	①13:30~15:30
	②第4	土	②10:00~12:00
エンジョイフラワー	第3	日	14:00~16:00
金継ぎ ~壊れた器が蘇る~	第1	水	14:00~16:30
グラスアート入門講座	第1	木	10:30~12:30
トロンド手編み	第1・3	木	14:00~16:00
つまみ細工(午前クラス)	第4	木	10:30~12:30
アンティークスタイルビーズ	第2	金	10:30~12:30
クラフトバンド手芸【午前クラス】	第4	土	10:30~13:00
クラフトバンド手芸【午後クラス】	第4	土	13:30~16:00
紙バンドで装えられるバックを作る	第1	火	13:30~15:30
つまみ細工	第2	火	14:00~15:30
紙バンドで装えられるバックを作る	第3	火	10:00~12:00
アンティークスタイルビーズ	第4	火	10:00~12:00
金継ぎ ~壊れた器が蘇る~	第1	水	10:00~12:30
紙バンドで装えられるバックを作る	第2	水	10:00~12:00
ティペアのお洋服づくり	第4	水	10:00~12:00
飾り結びと組むも	第1・3	木	13:30~15:30
羊毛フェルト	第4	木	10:00~12:30
消しゴムはんこの世界	第2	金	10:30~12:30
シャリカービングの世界	第2	金	13:30~15:30
グラスアート	第2・4	金	13:00~15:00
ソープカービング	第4	金	10:00~12:00
フルーツベジタブルカービング	第4	金	10:00~12:00
アンティーク布花	第1	土	10:00~12:00
折り紙で作る小さな切り絵アート	第1・3	土	10:00~12:00
エンジョイフラワー	第1	土	14:00~16:00
アンティークスタイルビーズ	第2	土	10:00~12:00
羊毛フェルト	第2	土	13:00~15:30
クロスステッチ刺繍	第3	土	10:00~12:00
フラワーアレンジメント	第1	火	10:00~11:30
はじめての陶芸教室	第3	火	10:00~12:00
タインブレース&レース編み	第4	水	14:00~15:30
はじめてのつまみ細工	第2	木	13:30~15:30
ジュエリーアカカルト	第3	土	13:00~15:00
グルーデコ*	第3	土	13:00~15:00
ジュエリーバック	第3	土	13:00~16:00

## ダンシング

ストリートJAZZ	第1・2・3	火	10:00~11:30
リッツ☆フラダンス	第1・2・3	水	18:30~19:30
K-POPダンス【マスタークラス】	第1・3	水	20:00~21:00
はじめてバレエ	第2・4	水	10:00~11:00
K-POPダンス【初心者向けクラス】	第2・4	水	20:00~21:00
バレエ入門	第1・3	木	19:30~20:30
JAZZ-HIPHOPダンス	第1・2・3	木	19:30~21:00
社交ダンス	第2・4	金	13:00~14:00

## ダンシング

ベリーダンス【入門】[Maasya先生土曜クラス]	第1・3	土	10:00~11:00
ベリーダンス【初級】[Maasya先生土曜クラス]	第1・3	土	11:15~12:15
ベリーダンス ~入門~	第1・3	土	11:30~12:30

## トラディショナル

はじめての篆刻(てんこく)と篆書	第1	火	10:00~12:00
やさしい民謡教室	第1・3	水	13:30~15:00
筆道道場 夜は墨	第2・4	水	19:30~21:00
分かりやすいボールペン字・筆ペン	第2・4	木	10:00~12:00
毛筆硬筆表現の楽しみ	第2・4	木	10:30~12:00
茶道で癒しのひとときを	第4	木	19:30~21:00
日本舞踊	第2・4	土	10:00~12:00
ペン字・筆ペン	第1・3	火	10:30~12:00
ペン字・筆ペン	第2・4	火	10:30~12:00
はじめての篆刻(てんこく)と篆書	第1	火	14:00~16:00
茶道で癒しのひとときを	第3	木	10:30~12:00
分かりやすいボールペン字・筆ペン	第2・4	火	10:00~12:00
はじめての書道教室	第1・3	水	10:00~12:00
筆道道場	第2	水	10:00~11:40
分かりやすいボールペン字・筆ペン	第1・3	金	10:00~12:00

## アート

水墨画 入門	第1	日	10:00~12:00
苦手な字も絵も自分らしく輝く己書	第2	水	19:00~21:00
淡彩墨画	第2	木	10:00~12:00
開運ラメアート	第3	土	10:00~12:00
苦手な字も絵も自分らしく輝く己書	第4	日	14:00~16:00
開運ラメアート	第2	水	10:30~12:30
骨董のある暮らし	第2	火	12:30~13:30
透明水彩画【水曜クラス】	第1	水	13:00~15:30

## ホビー

よくわかる・使える星読み西洋占星術【基礎全4回】【応用全2回】	第2・4	火	19:30~21:00
ガーデニング	第2	木	19:00~20:30
開運手相【応用編】	第4	土	10:30~12:00
開運手相【基礎編】	第4	土	13:30~15:00
開運手相【基礎編】	第1	水	10:30~12:00
ガーデニング	第3	火	10:00~11:30

## 1日講座 / 1クール完結講座 入会不要

季節を感じる盆栽作り	第2	日	10:00~12:00
はじめての若玉	第1	日	13:00~14:30
オラクルカードで遊んじゃおう☆【応用編】	第4	日	
※【日】1・4・7・10月	第3	水	10:00~11:15
※【水】2・5・8・11月	第4	金	
※【金】3・6・9・12月	第4	日	
オラクルカードで遊んじゃおう☆【基礎編】	第4	日	
※【日】1・4・7・10月	第3	水	11:20~12:15
※【水】2・5・8・11月	第4	金	
※【金】3・6・9・12月	第4	日	
樹脂粘土で作る季節の人形・ランプ	第2	火	13:30~15:30
新姓名学 文字の形から読み解くほかん	第3	水	18:30~20:00
コリナノ(全6回)	第1・3	木	10:00~11:30
今がベストタイミング! 50代からの終活&お片付け	第2・4	木	13:00~14:30
すてきな花アレンジ講座	第4	木	13:30~15:00
オートクチュール刺繍アクセサリー	第4	木	13:30~15:00
ルルベちゃん*1Dayレッスン♪	第4	木	13:30~15:00
16タイプパーソナルカラー診断	第1	金	①10:00~10:50
		金	②11:00~11:50
		金	③13:00~13:50
		金	④14:00~14:50
		金	⑤15:00~15:50
子育て・孫育て講座	第3	金	10:00~12:00
セルフケアが始めるアロマハンドトリートメント(全3回)	第3	金	13:30~15:00
ストール&カーフで叶えるおしゃれな巻き方	第3	金	13:00~14:00
ポタニペインティング講座	第1	土	10:00~12:00
介護リハビリトリートメント実技講座(全3回)	第1	土	10:00~11:30
はじめてのチョークアート	第2	土	14:00~16:30
オルゴナイト	第3	土	14:00~16:00
カメラ講座 不定期開催			
今がベストタイミング! 50代からの終活&お片付け	第2・4	木	13:00~14:30
【個人診断】パーソナルカラー	第3	土	①10:05~10:50
		土	②10:55~11:40
		土	③11:45~12:30
アロマとハーブでおうちケア	第4	火	13:30~15:00
新姓名学 文字の形から読み解くほかん	第3	土	13:30~15:00

日程・受講料・教材費などの詳しい講座内容はHP、またはお電話にてお問い合わせください。

詳しい講座内容はコチラ

お支払いは  
サーカドがおトク!  
アカデ