

## 2021年12月 開講スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
午前 10:00-13:00						お正月休み	
夜(土日祝) 17:00-20:00							
夜(平日) 19:00-22:00							
	3	4	5	6	7	8	9
午前 10:00-13:00	お正月休み	アドバンス・健康食6	ベーシック11	アドバンス・健康食1	「玄米の炊き方」体験会	オリエンテーション	アドバンス・食養生7
夜(土日祝) 17:00-20:00						アドバンス・食養生8	アドバンス・健康食4
夜(平日) 19:00-22:00		ベーシック5	ベーシック9	ベーシック8	アドバンス・中庸食9		
	10	11	12	13	14	15	16
午前 10:00-13:00	ベーシック10	アドバンス・健康食7	オリエンテーション	アドバンス・健康食2	ベーシック6	「玄米の炊き方」体験会	アドバンス・食養生8
夜(土日祝) 17:00-20:00	アドバンス・中庸食6					アドバンス・食養生9	アドバンス・健康食5
夜(平日) 19:00-22:00		「玄米の炊き方」体験会	ベーシック10	ベーシック9	アドバンス・中庸食10		
	17	18	19	20	21	22	23
午前 10:00-13:00	ベーシック11	アドバンス・健康食8	ベーシック12	「玄米の炊き方」体験会	ベーシック7	アドバンス・食養生6	アドバンス・食養生9
夜(土日祝) 17:00-20:00						アドバンス・食養生10	アドバンス・健康食6
夜(平日) 19:00-22:00	アドバンス・中庸食7	ベーシック6	ベーシック11	ベーシック10	アドバンス・中庸食11		
	24	25	26	27	28	29	30
午前 10:00-13:00	オリエンテーション	アドバンス・健康食9	アドバンス・中庸食1	アドバンス・健康食3	ベーシック8	アドバンス・食養生7	「玄米の炊き方」体験会
夜(土日祝) 17:00-20:00						アドバンス・食養生11	アドバンス・健康食7
夜(平日) 19:00-22:00	アドバンス・中庸食8	「玄米の炊き方」体験会	ベーシック12	ベーシック11	アドバンス・中庸食12		