※全てのコース、受講できない日程がある場合は振替可能です。

初級 マクロビオティック【初級】ベーシックコース

プラーナのマクロビオティッククッキングスクールの基礎となるコース

お米、野菜の洗い方、包丁の持ち方、立ち方からお教えしますので、料理初心者の方も男性も安心してご参加下さい。美味しくて消化に良い玄米の炊き方や、腸内をキレイにするお味噌汁の作り方、野菜の切り方、入れる順番等、その意味を一つ一つ丁寧にお伝えしています。「マクロビオティックとは?」「陰陽って?」「本物調味料とは?」「バランスのよい食べ方」「楽しく料理をするコツ」「水分の適切な摂取方法」等々講義も毎回充実していますよ。

お申し込み No.01

コース名	火曜コース	土曜コース
開催時間	10時～13時	
第1回	4月21日	4月18日
第2回	5月12日	5月 9日
第3回	5月26日	5月30日
第4回	6月 2日	6月13日
第5回	6月23日	6月27日
第6回	7月 7日	7月25日
第7回	7月21日	8月 8日
第8回	8月 4日	8月22日
第9回	8月25日	9月12日
第10回	9月 8日	9月26日

開催場所	大阪本校 / 神戸校 / 佐賀(唐津)校
受講料	¥69,000(税込) テキスト代金、修了証込

ビギナー向け / 料理経験者向け / 男性歓迎 / お子様連応相談 / ご夫婦参加歓迎 / 妊活向け
腸活向け / アンチエイジング / ダイエット / ヴィーガン、ベジ対応 / アレルギー対応 / 不定愁訴対応

※初級、中級と同時に受講も可能です。※再受講される方は20%OFFになります。

腹ぺこさんの15分で作るバランスご飯

本当に時短で簡単なお料理のレシピで健康になれちゃうレシピを紹介します

時間がないあなた!腹ぺこ家族がいるあなた!にお勧めの15分で作れるのにバランスがいい!レシピをご紹介♡
いつでも食べられる「発酵玄米」や「お漬物」「保存食」を使って最高にバランスのイイ!腸内環境を改善できるレシピで心と体のバランスをとっていただけます。
朝、昼、夜ご飯全てに活用できます。

お申し込み No.02

コース名	月曜コース	土曜コース
開催時間	10時～13時	14時～17時
第1回	4月20日	4月18日
第2回	5月25日	5月23日
第3回	6月22日	6月20日
第4回	7月27日	7月25日
第5回	8月24日	8月22日
第6回	9月21日	9月19日

担当講師	池田あゆみ / その他講師
受講料	¥38,400(税込) 材料、テキスト代金込

ビギナー向け / 料理経験者向け / 男性歓迎 / お子様連応相談 / ご夫婦参加歓迎 / 妊活向け
腸活向け / アンチエイジング / ダイエット / ヴィーガン、ベジ対応 / アレルギー対応 / 不定愁訴対応

※単発受講の場合¥6,600(税込)となります。

毎日使える♥保存食と発酵食レッスン～身体に優しい日持ちするお料理レッスン

「身体の中から綺麗になる」をキーワードに保存食と発酵食のレシピを紹介します。

日本の伝統食「発酵食」をベースに保存できるお料理がベースです。腸内の善玉菌を増やして免疫力アップ!病知らずの心と身体を作りましょう♪家で簡単に育てることができる発酵調味料を毎月のテーマにし、その調味料を使った保存食レシピを紹介します。

お申し込み No.03

コース名	金曜コース	土曜コース
開催時間	10時～13時	14時～17時
第1回	4月17日	4月11日
第2回	5月 8日	5月 9日
第3回	6月12日	6月13日
第4回	7月 3日	7月 4日
第5回	8月 7日	8月 8日
第6回	9月 4日	9月 5日

担当講師	池田あゆみ / その他講師
受講料	¥38,400(税込) 材料、テキスト、講義資料代金込

ビギナー向け / 料理経験者向け / 男性歓迎 / お子様連応相談 / ご夫婦参加歓迎 / 妊活向け
腸活向け / アンチエイジング / ダイエット / ヴィーガン、ベジ対応 / アレルギー対応 / 不定愁訴対応

※単発受講の場合¥6,600(税込)となります。

グルテンフリーなお料理＆スィーツレッスン

腸に負担をかける小麦粉、卵、乳製品、動物性タンパク質、白砂糖不使用のレッスン

腸に負担をかける小麦粉を使用しないお料理やスィーツ、パンなどのレシピをご紹介。
小麦粉、卵、乳製品、白砂糖不使用でこんなに美味しくなるなんて驚きのお料理ばかり。美味しく食べて綺麗に健康になるレシピばかりをご紹介しますね♪

お申し込み No.04

コース名	水曜コース	日曜コース
開催時間	10時～13時	14時～17時
第1回	4月 8日	4月 5日
第2回	5月20日	5月10日
第3回	6月 3日	6月 7日
第4回	7月 8日	7月 5日
第5回	8月12日	8月 2日
第6回	9月 9日	9月 6日

担当講師	池田あゆみ / その他講師
受講料	¥38,400(税込) 材料、テキスト代金込

ビギナー向け / 料理経験者向け / 男性歓迎 / お子様連応相談 / ご夫婦参加歓迎 / 妊活向け
腸活向け / アンチエイジング / ダイエット / ヴィーガン、ベジ対応 / アレルギー対応 / 不定愁訴対応

※単発受講の場合¥6,600(税込)となります。

心と身体に優しい♥天然酵母パンとお料理レッスン

手軽に使える「白神こだま酵母」を使った天然酵母パンと優しいお料理のレッスンです。

子供から大人まで楽しめるお料理に定評がある中川先生の美味しいレシピ満載♪手ごねでこねたパンを成形して、そのパンを使った美味しいパン料理と、ヘルシーなお料理をお伝えします。ふわふわのパン生地を触るだけでも優しい気持ちになりますよ。

お申し込み No.05

コース名	金曜コース	日曜コース
開催時間	10時～13時	
第1回	4月24日	4月26日
第2回	5月22日	5月31日
第3回	6月26日	6月28日
第4回	7月10日	7月12日
第5回	8月28日	8月30日
第6回	9月11日	9月13日

担当講師	中川恵子
受講料	¥37,800(税込) 材料、テキスト代金込

ビギナー向け / 料理経験者向け / 男性歓迎 / お子様連応相談 / ご夫婦参加歓迎 / 妊活向け
腸活向け / アンチエイジング / ダイエット / ヴィーガン、ベジ対応 / アレルギー対応 / 不定愁訴対応

※単発受講の場合¥6,500(税込)となります。

忙しいあなたのための♥旬野菜レシピテイクアウトレッスン

実家の畑から送ってもらった「今が旬！」の野菜を使って毎回いろんなものを作って持ち帰るレッスンです。

例えば長ネギの季節には「長ネギのドレッシング」玉ねぎの季節には丸ごと焼いた玉ねぎを!あとはミキサーに入れてスープにしたり、そのまま頂いたり♪人参の季節には人参と胡麻の甘～いきんぴら、茄子の季節にや茄子の辛子漬け等。
冷凍可能や保存可能な常備菜を持ち帰るレッスンです。毎回3～4種類のお惣菜を持ち帰り頂きます。

お申し込み No.06

コース名	火曜コース	日曜コース
開催時間	10時～13時	14時～17時
第1回	4月28日	4月19日
第2回	5月19日	5月17日
第3回	6月16日	6月14日
第4回	7月28日	7月19日
第5回	8月11日	8月 9日
第6回	9月29日	9月27日

担当講師	池田あゆみ / その他講師
受講料	¥38,400(税込) 材料、テキスト、講義資料込

ビギナー向け / 料理経験者向け / 男性歓迎 / お子様連応相談 / ご夫婦参加歓迎 / 妊活向け
腸活向け / アンチエイジング / ダイエット / ヴィーガン、ベジ対応 / アレルギー対応 / 不定愁訴対応

※単発受講の場合¥6,600(税込)となります。

PRANA LESSON SCHEDULE

マクロビオティックスタンダード【中級】コース（全10回）

日程と内容は別紙参照

お申し込み No.09

受講料	¥69,000（税込） テキスト代金、修了証、ファイル代金込

※再受講される方は 20％OFF になります。

マクロビオティックキャリア【上級】コース（全12回）

日程と内容は別紙参照

お申し込み No.10

受講料	¥79,000（税込） 材料、テキスト代金、修了証込 ※2 回分割可能

マクロビオティックマスター【師範科】コース（全13回）

日程と内容は別紙参照

お申し込み No.11

受講料	¥88,000（税込） 材料、テキスト代金、修了証込 ※2 回分割可能

PRANA 講師育成コース（全12回）

日程と内容は別紙参照

お申し込み No.12

受講料	¥76,000（税込） ※2 回分割可能

NEW♥「最先端の医学」と言われている波動医学「メタトロン」測定受付中！

「最先端の医学」と言われている波動医学の測定器「メタトロン」測定もPRANAで受けられます。
現在の自分の体の状況を知ることができます。
「『病んだ組織・臓器は、固有周波数からズレている』周波数のズレを検知すれば「診断」できる。周波数のズレを調整すれば「治療」できる。これが、波動医学の2大原理である。」と船瀬俊介さんも本でも紹介されていますが、私も実体験として素晴らしいと感動し購入しました。1時間11,000円で測定可能ですので、お気軽にお問い合わせ、ご予約お待ちしております。

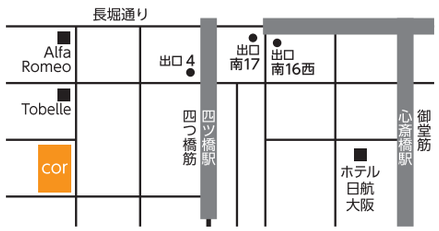
PRANA の各種レッスン DVD（レシピ付）発売中！
詳細につきましては、お気軽に PRANA までお問い合わせください。

ベーシック（初級）
秋冬（全 10 回）
55,000 円（税込）

絶対失敗しない！ぬか床の育て方レシピ集
11,000 円（税込）

不妊・子宮卵巣系
～病気の食事と手当～
13,200 円（税込）

PRANA マクロビオティッククッキングスクール



【開催場所】大阪市西区北堀江 1-17-1 cor PRANA 大阪本校
【電　　話】06-6536-5433

PRANA の LINE@ 始めました！
ご登録いただくと、お得な情報や役立つ情報、レッスン情報が届きます。登録して下さいね♥

イベント・料理教室のお申し込み方法

電話 & ファックス ▶ 06-6536-5433
不在の場合はメッセージをお願いします。

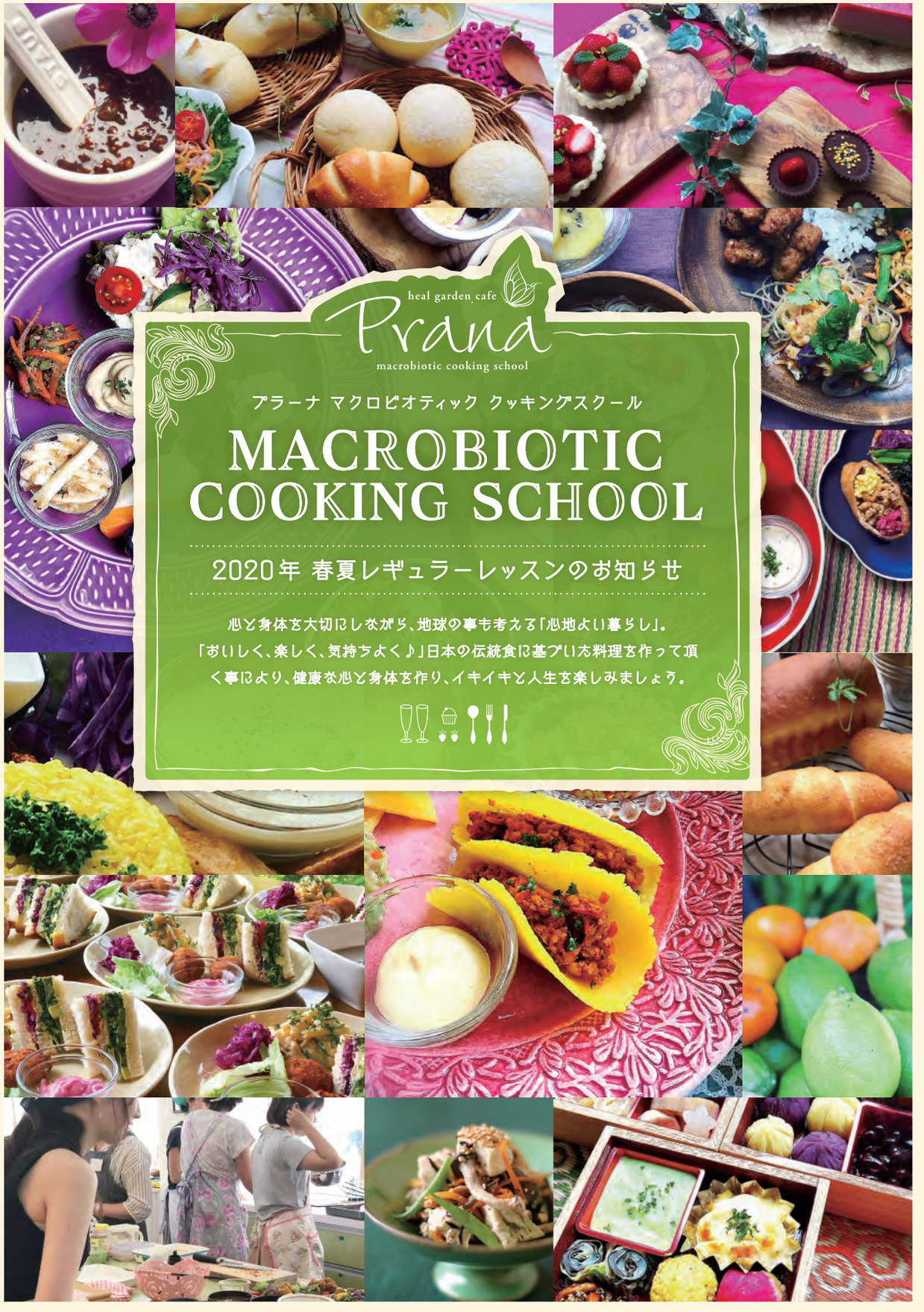
オフィシャルサイト ▶ http://cafeprana.com

店頭でも受付可能：レッスンスタジオにてお申し込み下さい。

先着順で受付しておりますので、参加希望の方はお早めにお申し込みください。また、お申し込みより 1 週間以内にお振込をお願いいたします。お振込されない場合はキャンセル扱いとなりますので、ご了承ください。
※キャンセルの場合もご連絡をお願いいたします。

料理教室・受講料お振込先

新生銀行 本店 普通 0454148
ゆうちょ銀行 記号14490-2 番号29572581
口座名義：イケダアユミ

お支払いいただいた受講料の返金は行っておりませんのでご注意ください。

ご注意
コース受講の場合、前日の午前中までにお休みのご連絡をいただいた場合は、無料で次回に振替可能です。
前日午後以降にお電話にてお休みのご連絡をいただいた場合は次回受講時に¥1,500（材料代金として）をお支払いいただければ、振替受講が可能です。単発で申し込みの場合、開催日の3日前迄に連絡いただいた場合、3ヶ月以内のレッスンに振替が可能です。それ以降のキャンセルは全額キャンセル料金ががかります。