

ゆっくり自分が変わるマクロビオティック。

Slow Macrobiotic School 4期生日程

素材を感じるはじめてのマクロビオティックレッスン

BASIC

・レッスン内容は変更になる場合があります。
 ・レクチャーのみの日は、玄米のおむすびとお味噌汁が付きます。

vol	平日のクラス	ウィークエンドクラス	カリキュラム	内容
1	1組 7月31日(木) 11:00~ 2組 8月1日(金) 18:30~	3組 8月2日(土) 11:00~	オープニング What is macrobiotics?	マクロビオティックの基本の考え方・概論(レクチャー)
2	1組 8月21日(木) 11:00~ 2組 8月22日(金) 18:30~	15:30~	大地のパワーをいただく玄米ごはん。 玄米の炊き方とマクロビ味噌汁	まずは味わい感じてみよう。(実習)
3	1組 9月4日(木) 11:00~ 2組 9月5日(金) 18:30~	3組 9月6日(土) 11:00~	陰陽バランス ココロとカラダのバランスを陰陽で考える。	マクロビオティックの基本の考え方・陰陽(レクチャー&実習)
4	1組 9月18日(水) 11:00~ 2組 9月19日(水) 18:30~	15:30~	野菜! 野菜の不思議をたのしむ。	野菜のエネルギーの違い・基本的な調理法とポイント(実習)
5	1組 10月2日(木) 11:00~ 2組 10月3日(金) 18:30~	3組 10月4日(土) 11:00~	カラダにやさしいお手当て・初級編 カラダをやさしく手当てしよう	キッチンでできる簡単お手当てドリンク(レクチャー&実習)
6	1組 10月16日(木) 11:00~ 2組 10月17日(金) 18:30~	15:30~	マクロビカフェ! おうちで楽しくマクロビカフェ	カフェ風にオシャレに楽しむワンデッシュ (実習)
vol	平日のクラス	ウィークエンドクラス	カリキュラム	内容
7	1組 11月6日(木) 11:00~ 2組 11月7日(金) 18:30~	3組 11月8日(土) 11:00~	素材を感じる・塩 塩についてもっと知る。味わう。感じる。	塩梅の力(レクチャー&実習)
8	1組 11月20日(木) 11:00~ 2組 11月21日(金) 18:30~	15:30~	素材を感じる・味噌 味噌についてもっと知る。味わう。感じる。	味噌づくし(レクチャー&実習)
9	1組 12月4日(木) 11:00~ 2組 12月5日(金) 18:30~	3組 12月6日(土) 11:00~	素材を感じる・醤油 醤油についてもっと知る。味わう。感じる。	醤油のパワーを感じる(レクチャー&実習)
10	1組 12月18日(木) 11:00~ 2組 12月19日(金) 18:30~	15:30~	素材を感じる・海草・豆 海草の秘密を知る。豆を食べてマメに暮らす。	(レクチャー&実習)
11	1組 1月8日(木) 11:00~ 2組 1月9日(金) 18:30~	3組 1月10日(土) 11:00~	素材を感じる・いろいろな乾物 乾物でお日様のパワーをもらおう。	乾物パワークッキング(レクチャー&実習)
12	1組 1月22日(木) 11:00~ 2組 1月23日(金) 18:30~	15:30~	マクロビパーティごはん みんなで楽しむマクロビごはん。	ワイワイ作ってワイワイ食べよう! マクロビ料理でパーティ!(実習)

この他、ベーシッククラス、アドバンスクラス合同の試作会があります。