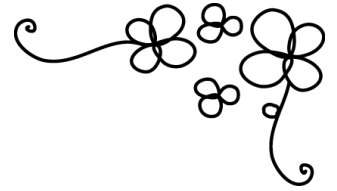


食べてキレイになれる♪



ビューティーランチ BOX 作り &

簡単！5分でできる美呼吸&骨盤矯正レッスン

毎日のお弁当や常備菜にもなる簡単レシピで、ビューティーランチ BOX を作りませんか？
特別な食材を使わず、旬の食材や手軽に入る栄養満点の材料を使い、
身体にも心にもお財布にも優しいご飯の作り方をお伝えいたします。

食べ物はカラダの美容液です。



忙しい毎日だからこそ、自分を労る食事と生活習慣を。
難しく考えすぎず、キレイのために食べることを楽しむ♪
あなたのビューティー習慣の手伝いができれば幸いです。

お気軽にお問合せ・お申込み下さい！

■日時：2020年5月23日（土）10：30～12：30

■場所：HNS キッチンスタジオ

放出（ハナテン）駅より徒歩5分

JR 放出駅北出口をでて左へ一番はじめの道を右折。そのまま直進で右手にあります。

お車でお越しの際は周辺駐車場をご利用下さい。

■講師：西野亮子（美容食インストラクター・管理栄養士）／相川美幸（美容食インストラクター）

■講座内容：①ビューティーランチ BOX 作り（調理実習）

②お食事後に着替えなしで！簡単！5分でできる美呼吸&骨盤矯正レッスン

■メニュー：梅の雑穀ごはん、あじとシソの塩麹フライ、あおさと人参の卵焼き、玉ねぎとキノコの甘酢漬け、
小松菜と大豆じゃこのみそ和え（変更になる場合があります。）

■参加費：3,000円（税込み）当日、現金にてお支払い下さい。

■持ち物：エプロン、手拭きタオル、筆記用具

■定員：8名（先着順）

※キャンセルポリシー（お申込み前に必ずご確認ください）

開催日含む一週間まで無料/開催日含む4日前まで50%/開催日当日 100%

キャンセルの際は上記の金額をお振込みお願いいたします。（手数料の負担込）

準備の都合上、ご理解下さいますようお願いいたします。

ただし、ご友人など代理でご参加下さる方がおられる場合は、キャンセル料は発生しません。

ミニスイーツと紅茶
&
お土産付き

お申込み・お問い合わせは、
メール又はお申込みフォーム(QRコード)より
お願いします。

E-mail
rd.nishino@gmail.com(西野)
biteki.pinkie@gmail.com(相川)

