

クッキングスクール



要予約！

健康的な食生活について
管理栄養士と学びながら楽しく作り、
昼食をいただきます！

場所：ユフォーレ 自炊棟

時間：11:00～13:30



- 人数 10人程度
- 参加費 1500円（ユフォーレ全館利用を含む）
定期券をお持ちの方は1000円

○持参するもの：エプロン・スリッパ・筆記用具

当日は秋田駅東口からシャトルバスが出ます。

《申込方法について》

TEL018-884-2111

詳しくはトレーニングルーム 佐藤までお問合せください。

9月22日（金）



エネルギー控えめでも満足おかず！！

減量するためには制限が厳しそう・・・と思われる方も
多いと思います。ちょっとしたコツで好きなものが食べれ
るようになります！

たっぷりお肉も食べたい！・・・こま切れ肉でカツレツ！
野菜もおいしく食べたい！・・・バーニャカウダー、等

予約は2日前までをお願い致します。

都合により、メニューは変更させて頂く場合もございます。
あらかじめご了承ください。

※キャンセルの場合、前日から材料費として700円いただきます。