



簡単に美味しくカラダの中からスッキリ！

『ローフード講座』

2018.5.5 (SAT) 13:00~15:00

ローフードとは生の食べ物のこと。

生で食べることにより、食物の酵素や栄養素を摂れて、健康や美容、ダイエットにも効果がでている食事法です。

お家で簡単に実践できるレシピで、カラダの中からスッキリしましょう！

内容

- ・ローフードの基礎知識
- ・実習 & デモ
- ・実食(スムージー、野菜海苔巻き、ローズイーツ)



JLBA ローフードマイスター
1級認定講師 古賀 和美

- ・メンバー料金:
5,184円(材料費込み)
or チケット4回分(材料費込み)
or 月会費4回分+1,080円(材料費)
- ・ビジター料金: 5,400円(材料費込み)

<http://karadanomanabiya.com/reservation/>
TEL: 072-260-4085

大阪府堺市北区中百舌鳥町5丁764-2中百舌鳥ビル2階

からだの学舎
Re-fit
Karada no Manabiya

からだの学舎 検索