

定員
4人

ポンテ & まるいちのご自愛プチ講座

FRピラティスレッスン
参加者限定ワークショップ

簡単! 麴調味料を 作ってみよう

3月2日 日 醤油麴&塩麴
4月6日 日 両日とも2種類つくります



Let's cook!

場所

ポンテ・マル・スパッツオ
(スタジオカウンター)
レッスン終わり準備でき次第30分程度

参加費

1,000円 (材料費込み)

持ち物

エプロン・手拭きタオル
300ml程の容器2つ (瓶やタッパー)
容器こちらで用意もできます (200円/2つ)

ご自愛プチ講座はポンテの生徒さんだけの特別講座!
FRピラティスレッスン後でより手軽に、気軽に
チャレンジできる【無添加麴調味料作り】を企画しました。
これがあるだけで安心・時短・腸内環境整う
食と健康を繋ぐきっかけを与えてくれる調味料です。
試食と使い方もレクチャーします。

お申し込み・お問い合わせ

masamiに直接お願いします♡

mail : msm.k0918@gmail.com

Instagram : ka3__ma3

