※写真はイメージです

6月

難易度 ★★

Point ／ 学べるポイント

必要たんぱく質量やプロテインの取り入れ方、糖質の必要性など、全てのスポーツにおいて必須の『身体づくりの栄養』を基礎から応用までわかりやすく解説します。
筋肉をつけたい方、部活を頑張る子どもやアスリートをサポートしたい方、栄養学について学んだ事がない方でも受けられるスポーツ栄養学講座です。

Seminar ／ セミナー内容

『部活生、アスリート、成長期、シニアの身体づくりが学べるスポーツ栄養学講座』

Instructor／ 講師

廣瀬　直樹氏

2ッ星栄養コンシェルジュ　管理栄養士
スポーツ栄養実践アドバイザー
一般社団法人日本栄養コンシェルジュ協会講師

Detail ／ レッスン詳細

- 1回完結
- 実習形態 1人
- 遅刻 15分まで
- 参加年齢 15歳以上
- 料理実演 あり
- 持ち帰り袋 要

※2テーブルに
インストラクター1名の実習です。

Menu ／ メニュー

- しっとり鶏むね肉のとろ～りチーズ焼き
- トマトとヨーグルトのカプレーゼ風サラダ
- スキムミルクdeクラムチャウダー
- バゲット

Price ／ レッスン料金

＜会場参加＞　¥5,000（税込・前納制）
＜オンライン参加＞　¥2,500（税込・前納制）
（セミナー・調理実演を視聴頂けます）

School・Date ／ 開催場所・開催日時

ハグミュージアム　会場参加講習時間　160分(予定)／オンライン参加講習時間　110分(予定)

抽選

12（日）　10:30

申込締切日　5月15日(日)

※お申込み多数の場合は抽選になります。
※ご参加いただける方のみ、申込締切日から1週間以内にメールにてご案内をお送りします。

※【写真撮影承諾のお願い】弊社の社内報告、HP、ブログ、PR用印刷物、および一般社団法人日本栄養コンシェルジュ協会、Original Nutrition株式会社のInstagram等SNSなどに掲載する予定です。講習風景やお客さまの写真を撮影し使用させていただく場合がございます。
ご了承頂いた方のみご参加いただけます。
※メニューの内容は一部変更する場合がございます。※規定の人数に満たない場合、やむを得ずレッスンを中止することがございます。
※食物アレルギーをお持ちの方は、ご自身の責任でご参加をお願いいたします。使用食材については、スクールにお問い合わせください。

▼WEBサイト

レッスンのお申込みはWEBから！　大阪ガス　クッキング　検索　https://www.og-cookingschool.com/