

9

2018年／平成30年

SEP

♪今月のテーマ♪

やっかいな季節の変わり目を
おいしく♪元気に♪キレイに♪乗り越えよう！

キッチン&フィットネス スタジオ SO-LA(ソラ)

仙台市青葉区一番町4-3-22 スマイルホテル2F サロン・ド・ラン併設

【予約、問合せ電話】

【予約、問合せメール】

022-262-2910 サロン・ド・ラン 168and4@gmail.com

日	月	火	水	木	金	土
<p>スタジオSO-LA(ソラ)のお約束</p> <p>・入会金なし ・月会費なし ・その他諸費用なし</p> <p>どなたでも【予約】の上、参加できます。お友達ペア・グループレッスン大歓迎！ 少人数制なので予約はお早めに！</p>		<p>「スタジオソラ仙台」で検索！ 新着情報、講座詳細、予約もOK！</p>  <p>ライン@ お友達追加してね♪</p>				1
2	3	4	5	6	7	8
	10:30 本格派！ルウ不使用チキンカレー スパイスで作る	10:30 シャキッとキャベツ！ ホイコーロー ポイントをしっかり	もちり食感	10:30 豆乳で作る ハイジの白パン&黒パン 14:00 薬膳の基本セミナー②	10:30 魚の煮付け 【サバの味噌煮】 14:00 自家製お揚げで おいなりさん	11:00 魚のさばき方 15:00 アロマストレッチ 職人技
9	10	11	12	13	14	15
モロヘイヤ &ウコン 10:30 おうち薬膳 15:00 野菜ソムリエ養成講座 無料説明会	10:30 シャキッとキャベツ！ ホイコーロー	10:00 食べるダイエット術 &ロカボ料理講座 リバウンドゼロを 目指して食べる！	アフター フォロー付	11:00 魚のさばき方 15:00 体内リセット！ プチファスティングセミナー	09:30 アロマストレッチ 11:00 鶏むね肉でメイン3品 【中華風】	太白胡麻油で 10:30 フォカッチャパン＆ ラタトゥイユ 14:00 発酵パワー 甘酒作り&活用料理
モサモサ 解消	16	17	18	19	20	21
	10:30 鶏むね肉でメイン3品 【中華編】 13:30 本格派！ルウ不使用 チキンカレー	10:30 ぷりっぷり！エビチリ 13:30 薬膳ベークルで パンランチ	10:30 焼きたて&揚げたて 2つの薬膳カレーパン おいしく 疲労回復	パンも具も おいしい	20 10:30 おうち薬膳 15:00 アロマストレッチ	無添加で安心 21 10:30 ハーブ香る！ 手作りソーセージ 14:00 薬膳の基本セミナー①
一生使える	23	24	25	26	27	28
	10:30 魚の煮付け 【サバの味噌煮】 13:30 しっかりとふわふわ♪ 薬膳シフォンケーキ	10:30 肉汁ででる！ 2つのハンバーグ 14:00 体内リセット！ プチファスティングセミナー	10:30 とろ〜り黒酢あん！ こくま酢豚 化粧ノリが違う	10:00 アロマストレッチ 14:00 ベースメイクレッスン	10:30 魚の煮付け 【サバの味噌煮】	28 10:30 とろ〜り黒酢あん！ こくま酢豚 14:00 毎日の食事で！ 認知症対策セミナー
専門店 みたいなの	30	<p>【参加人数と持ち物】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・料理講座／1〜4名／エプロン、ハンカチ、筆記用具 ・知識講座／1〜6名／筆記用具 ・運動講座／1〜4名／水分補給の飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装(着替え可) 				29
	10:30 ぷりっぷり！エビチリ 13:30 焼きたて&揚げたて 2つの薬膳カレーパン	10:30 35分で！基本の焼豚 &パラパラチャーハン 14:00 自家製お揚げで おいなりさん 行楽の おともに				