



ロクト整形

# オンライン MINI栄養教室

今回のテーマ

## 〇〇〇と 言われたらシリーズ

コレステロール値  
高いですよ!

筋肉をつけた方が  
いいですね

!?



ちょっと太った?

血圧が高めですね

血糖コントロールに  
気をつけましょう

◇人数◇

◇日時◇

◇方法◇

◇料金◇

制限なし!

毎週土曜日

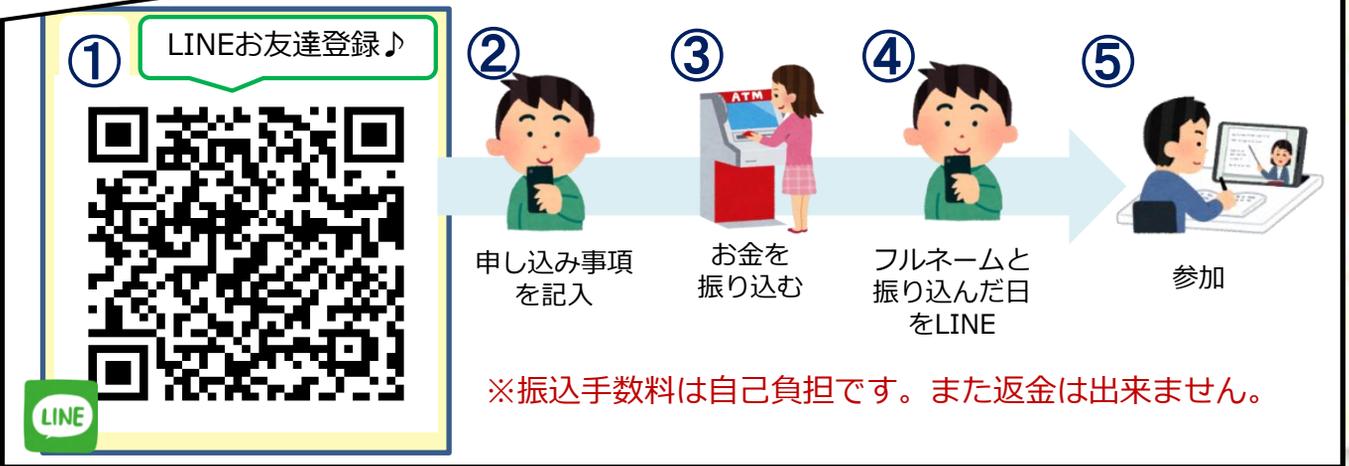
12:30~13:00

ZOOMアプリを活用

3,000円(全6回セット)

日程	教室内容	レシピ紹介
5/14	<b>血圧</b> が高いと言われたら！	ひじきとお豆のデトックスサラダ
5/21	<b>コレステロール</b> が高いと言われたら！	冷凍保存もOK！押し麦ちまき
5/28	<b>血糖値</b> が高いと言われたら！	長芋のソイガトーショコラ
6/4	<b>少し太った!?</b> と言われたら！	鶏の酒蒸し香味ソース添え
6/11	<b>筋力が弱い</b> と言われたら！	豚肉とチーズのトースター焼き
6/18	<b>骨粗しょう症</b> と言われたら！	カルシウムたっぷりサラダ

### 申し込み方法



## 振り込み期限：開催週の月曜日

(※) 振り込み期限以降もお申込みOK！ただし直近の教室当日にはご参加できません。その教室の録画動画URLと資料をデータとしてお送りしますのでご確認ください♪

### Q&A

Q1：クレジットカード支払いは出来ないの？

A1：申し訳ありません。クレジットでのお支払いできません。

Q2：当日参加できない場合はどうすればいい？

A2：教室開催後に録画動画URLとデータ資料をお送りしますので後日内容をご確認ください。

Q3：振り込みはしたけど、振り込んだ日を忘れてしまった。それでも参加はできる？

A3：ご連絡がない場合は教室へのご参加ができません。また、返金対応も承っておりません。必ず振り込み日をご連絡いただくようご注意ください。