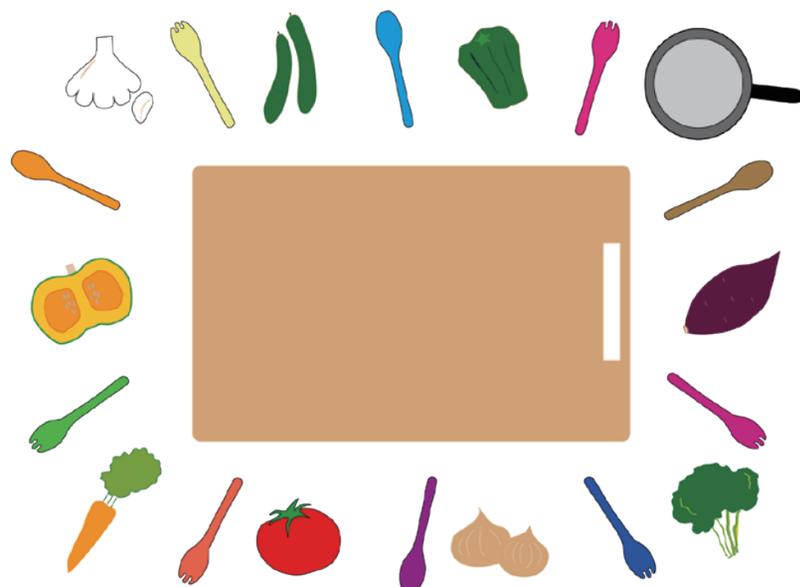


和歌山 YMCA 2020 年夏の特別企画

Low Carb Cooking

糖質オフランチをつくろう！



2020年8月27日(木) 11:00 ~ 13:00

ニュージーランド出身のYMCA英語講師、Dylanと低糖質でおいしいランチを作り、一緒に楽しいランチタイムを過ごしましょう！

メニュー：ワカモレ、鶏胸肉のパルメザンチーズ詰め。

場所：和歌山 YMCA (JR 和歌山駅東口より徒歩 2 分) 定員：15 名

参加費：1,500 円

オンライン又は電話でお申込み下さい。

<https://www.wakayamaymca.org>

TEL 073-473-3338



★講師プロフィール

ニュージーランドのYMCAでフィットネストレーナーとして勤務後、プロレスラーとして日本、アメリカで活躍。在日9年。現在はYMCAで子どもから大人に英語を指導。普段から運動と低糖質・ヘルシーな食事に気を付け健康的な生活を心がけている。Nutrition(栄養学)のディプロマを持つ。

和歌山YMCA

〒640-8323 和歌山市太田1-12-13 Tel 073-473-3338 Fax 073-473-2666

