



×

**HCS** 広島クッキングスクール  
COOKING+CULTURE SCHOOL  
広島ファッション専門学校  
カルチャースクール

【コラボ企画】

# 美ボディを目指す人の ボディメイクレシピと筋トレ講座

美しいカラダづくりのためには「食事」と「運動」が重要です。この度アスリート飯などで著名な料理人の前岡延義氏と、ハコジムのエグゼクティブトレーナーの小津間勇二氏のコラボ企画が実現。小津間氏から自宅でできるトレーニングを習得し、前岡氏からボディメイクレシピを学びましょう。トレーニング習得後には作った料理を皆で食べます。是非ご参加ください。

「ハコジム」・・・全室個室で24時間使えるプライベートジムを広島市内で展開中。周りの目を気にせずにトレーニングが出来て、月会費3,800円。業界トップクラスのリーズナブルな価格設定となっております。1月より広島クッキングスクールの2階にもOPENいたしました。

「前岡延義」・・・20代からホテル、フレンチ料理店、ステーキハウス、洋風懐石店で料理を学ぶ。現在は栄養学を取り入れて、アスリート飯や時短料理、デコ弁など誰もが自宅で行える料理を中心に指導している。



～当日の流れ～

- ① 講師の紹介
- ② 本日のメニュー紹介
- ③ クッキング解説
- ④ 余白の時間に栄養学など理論説明
- ⑤ 調理のポイントなど
- ⑥ 椅子に座って  
セルフストレッチやトレーニング
- ⑦ 食事
- ⑧ 片付け

- ・日時：2月21日(金) 18:30～20:30
- ・料金：3,500円(税込)
- ・対象：どなたでもご受講いただけます。
- ・持ってくるもの：ハンドタオル・筆記用具
- ・担当講師：前岡延義
- ・お申込み方法：窓口か以下に記載のURLより
- ・お申込み締切り：2月19日(水)

お申込みはこちら！

<http://buscatch.net/scm/h-c-s/application/index/4208/>

**HCS** 広島クッキングスクール  
COOKING+CULTURE SCHOOL  
広島ファッション専門学校  
カルチャースクール

お問合せ:082-247-7124  
場 所:広島市中区大手町1-4-8