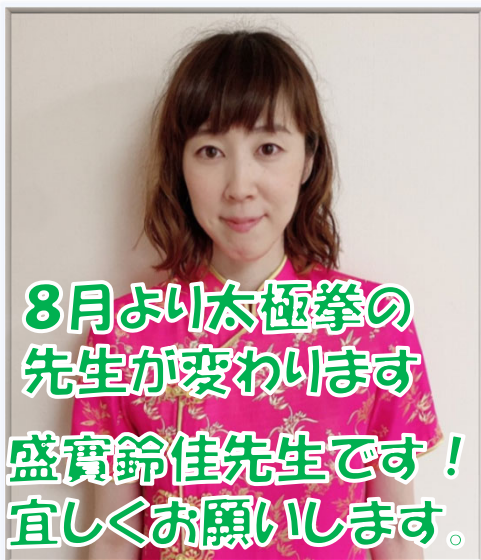
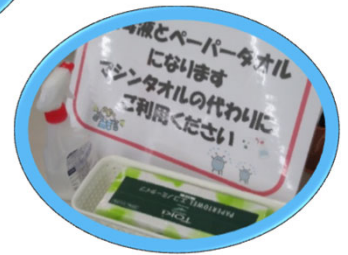


はじめに

いつもココアをご利用いただきありがとうございます。
会員の皆様にはコロナウイルスの影響でご迷惑をお掛けしております。
マスクや問診表の記入にご協力いただき感謝しています。
少しでも明るい話題をと思いこれからココアの情報を定期的に発信していきます。

感染予防対策

- 入館前に手指消毒。
- 入館時に体温測定を行い問診表の記入。
- マシンをペーパータオルで消毒。
- スタジオの定員を15名
- レッスン間隔を30分以上空ける。
- 窓を2か所以上空けて換気。
- ランニング時以外はマスクの着用をお願いしてます。
- インストラクターは背面でレッスン。



8月より太極拳の先生が変わります

盛實鈴佳先生です！
宜しくお願いします。

水本のトレ飯紹介 鶏胸の重曹漬け焼き

作り方

①鶏胸肉皮無しと重曹大さじ1とコンソメ1キューブをタッパーに入れて水を材料がつかるくらい入れて1日冷蔵庫で冷やします。

②水を切って材料をフライパンで焼き火が通ったら完成です。

☆重曹に漬けると鶏胸肉が柔らかくなります。

たんぱく質も約30g取れるのでぜひ試してみてください。



ココアHP



お知らせ

NEWマシンを5台導入予定です。お楽しみに！

※次回発行は9月を予定しています