

イベントレポート vol.1 ロシアの台所より愛をこめて



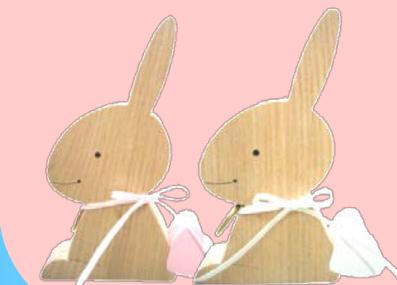
「先生、次は？次はどうするんですか～？」「ボウルはどこ？」「水にさらさなくていいの！？」参加者のみなさんの熱気とノリの良さで、いつものイリーナさんの早口もさらにヒートアップ！！！あちこちで、歓声が上がるたびに、どうなることか…と密かにヒヤヒヤしていた主催者だったのですが。

どうですか、この出来栄え☆ロシア風クレープのブリニイは、意外にもっちもちでお腹もふくれ、野菜煮込みスープのシチーは、おかげしまくりの美味しさでしたよ)^o^



What's NEW?

ぼちぼち桜便りが届き始め、地元の菜の花ロードも本番に向けてカウントダウンが始まったようです。春を見つけに出掛けましょ*



コーチ！私がんばります☆

4/24 (日) 春の靈石山山歩を楽しむウォーキングセミナー

静岡県在住で雑誌・テレビ・ラジオ等でも活躍中のウォーキングインストラクターの君塚 正道さんを講師にお招きして、千代川水辺プラザで10周年を記念したウォーキングセミナーを開催します。正しい姿勢づくりや基本となる歩き方、美しい歩き方になるための歩行トレーニング、健康でステキな体形を手に入れる歩き方、ウォーキングの心得などを指導していただきます。その後、千代川水辺プラザを出発して、鳥取県林業試験場の21世紀の森まで6.5kmの実践ウォークを楽しみます。

河原町北村のお食事処つどいの森田さん自慢の地元の食材が満載の手づくり弁当のほか、春風薫る桜クッキーの記念品や、道の駅オリジナルの靈石山散策マップが特典についてきて、セミナーが終わってからも、参加者それぞれに河原の春の里山を満喫していただけるような企画をご用意しています！この8月下旬には、旅行会社登録後、初の試みとなる「河原一の名山・靈石山徹底探訪ツアー」も開催しますので、お見逃しなく～(^O^)



Coming SOON !

お楽しみに。



ヨガは満員御礼となりました！感謝！！



4/3 (日)

賣沼神社de美活ヨガ

新たなスポーツ体験企画「賣沼神社 de 美活ヨガ」♥おかげさまで定員の 12 名は埋まりました(@^@)/~~~ あとはキャンセル待ちのご予約を受け付けたいと思いますが、もしも当日晴れるようであれば、社務所ではなく屋外での開催となりますので、その場合にはあと 3 名程度の方ならご参加いただけます♪

ヨガの田邊夏紀先生と野菜ソムリエの長島明子先生の初のコラボ企画、こんなに女性の体にやさしい強力タッグはないかも！？あと 2 週間が待ち遠しい～(>▽<)



新着情報♪