

ワークショップ
WORKSHOP

虫よけスプレーを手作り

日本古来の薬草を暮らしに。和ハーブについてお話ししながら楽しく手作り♪

開催日：6月22日(水)

時間：13:00~16:00(所要時間20分)

定員：先着15名様 ※予約不要

講師：中村 祐子

受講料：800円(税込) ※数がなくなり次第終了とさせていただきます。



リフレクソロジー

開催日：6月26日(日) 14:00~18:00

7月8日(金) 18:00~22:00

7月31日(日) 14:00~18:00

※所要時間28分

定員：8名

施術者：中村 祐子

施術料：28分 2,500円(税込)



手作りハーブシロップ

グランツフィットネス前の花壇でとれた、ミントを使ってシロップづくり。
最後にハーブシロップで作るドリンクで一息つきましょ。

開催日：6月28日(火) 予約締切：6月21日(火)

時間：13:30-14:30

場所：グランツCafe

定員：6名

持ち物：エプロン、耐熱容器

担当：グランツスタッフ/金森、Naho

受講料：1,000円(税込)

毎月最後の火曜日開催



ローフード担々麺

ローフードとは「加熱されていない野菜・果物を用いた食」食事をしながら楽しくローフードについてお話ししましょう♪

開催日：7月3日(日)

時間：11:00~12:30

場所：グランツCafe

定員：10名

講師：green plate 谷口 亜希子

受講料：2,800円(税込)

☆担々麺

☆季節のスムージー

☆Rawスイーツ



ヨモギを使った虫刺され薬を手作り

ヨモギを使ってお肌にも優しい、オーガニックな虫刺され薬を手作り♪

開催日：7月3日(日)

時間：10:00~13:00(所要時間20分)

定員：先着15名様 ※予約不要

講師：中村 祐子

受講料：800円(税込)

※数がなくなり次第終了とさせていただきます。



多肉植物で夢色ボトルづくり

好きな多肉植物を選んで、好きな色を使って、
自分だけの夢色ボトルを手作りしましょう♪

開催日：7月16日(土)

時間：13:00~15:00

講師：Hana-uta fleurir ハナウタフルリール

受講料：1,500円(税込) ★親子で参加もOK!



手作り梅シロップ

梅を使ってシロップづくり。

最後に梅シロップで作るドリンクで一息つきましょ。

開催日：7月26日(火) 予約締切：7月19日(火)

時間：13:30-14:30

場所：グランツCafe

定員：6名

持ち物：エプロン、耐熱容器

担当：グランツスタッフ/金森、Naho

受講料：1,000円(税込)

毎月最後の火曜日開催



■お申込みについて

裏面のグランツフィットネスのフロントにてご予約受付いたします。

または、お電話でご予約ください。

※キャンセルは3日前までをお願いいたします。