

男っぶり向上大作戦！

後期

通信

後期の「男っぶり向上大作戦」の講座が始まり、2月10日にそば打ち、2月25日にインナーパワーヨガを学びました。ご参加いただきました皆さんありがとうございました。皆勤者は14名おりました。

また来年度も皆様のご参加をお待ちしております。



職人に教わる男のそば打ち！



【作り方】

そば粉 350g、割粉 150g をよく混ぜ合わせます。粉の量の 40% (200g) の真水を一気に加水し、米粒位になるまでよくかき混ぜます。団子状になったら少しずつ力を入れてよくこね回し玉を作りお座り状にします。手と麺棒で平たく丸状に直径 30cm 程に伸ばします。麺棒に巻き対角線状に伸ばすと、ほぼ正方形ができあがりますので、均等に 2mm 程の厚さになるまで伸ばしていきます。打ち粉を打ちながら四つにたたみ、更に打ち粉をし包丁で細かく切って出来上がりです。



インナーパワーヨガで たくましいボディーに！

男性限定！！安達先生によるインナーパワーヨガ開始！

身体に良いことはじめましょう♪

【体幹トレーニング】

呼吸をしっかりと整え、正しいフォームで行うことによってお腹を引き締め姿勢が良くなり基礎代謝アップ！基礎体力アップ！さあ、毎日少しずつ続けてみましょう♪継続は力なり！

