

## 【第1回】美味しく、楽しく、強くなる！ライドパフォーマンスを最大化する"食トレ"開催のお知らせ



KAPELMUUR渋谷ココチ店は3月15日(日)に渋谷にあるワークショップ会場にて「美味しく、楽しく、強くなる！ライドパフォーマンスを最大化する"食トレ"」を開催致します。サイクルアクティビティを楽しむすべてのサイクリストに向けて、「食」に軸足を置いた講座を企画致しました。講師には、アスリートフードマイスター1級でサイクリストでもある佐々木晶子さんをお招きし、ワークショップ形式で、美味しく、楽しく、学んでいただくことができる講座内容です。

### 今回のテーマは「胃の鍛え方」/ 胃を鍛えるってどんなこと？自分にあった補給って？いつどんなものを摂ればいいのか？

知ると知らないではパフォーマンスに差が出る、フィジカルトレーニングと同じくらい大切なのが今回の講座「食トレ」です。前半は座学で深く楽しく学んでいただき、後半は驚くほどカンタンな補給食づくりに挑戦して頂きます。

#### ●講師プロフィール●

佐々木晶子(ささき あきこ)

アスリートフードマイスター1級。フルマラソン完走14回。ヒルクライムレースや都内の移動手段としてロードバイクも楽しんでいる。食の専門知識と自身のトレーニング経験を活かし、栄養サポートやレシピ開発、食のワークショップなどを実施している。

■日時:2020年3月15日(日) 10時～12時(9時40分受付開始)

■参加費:3,000円(カペルミュールポイント交換券500pt分、先生のお土産付き)

■定員:20名

■持ち物:ハンドタオル、筆記用具

※会場には駐輪場がありません。自転車でお越し予定の方は、お申込み時にお知らせください。  
 渋谷ココチ店にて事前(9:00～9:20)にお預かりいたします。ココチから会場までは徒歩15分1キロです。

#### ■実施店舗

KAPELMUUR 渋谷cocoti店

住所:〒150-0002 東京都渋谷区渋谷1-23-16 cocoti2F

TEL:03-6427-1517

営業時間:11:30-21:00(無休)

店舗紹介ページURL:[http://www.kapelmuur.jp/store\\_cocoti.html](http://www.kapelmuur.jp/store_cocoti.html)

#### ■イベント参加受付ページURL

<https://eventon.jp/19455/>