

# 令和3年度 大人女子のためのキレイになる講座 実施要項

- 1.趣 旨 女性対象にキレイになるための「美スキンケア・メイクアップ・美姿勢・美ライン・美ウォーキング、等の若返りスキルを学び、夢と輝きのある女性の育成を目指します。
- 2.主 催 公益財団法人 滋賀県スポーツ協会 滋賀県立体育館・武道館管理センター
- 3.後 援 大津市
- 4.日 時 令和3年4月～令和3年11月

毎回金曜日 午前 10:00～11:30 1期8回×2期

1期	<del>4/23</del>	<del>5/14, 28</del>	<del>6/11, 18, 25</del>	<del>7/2, 9</del>	<del>8回</del>	中止
2期	<del>9/17, 24</del>	10/1, 8, 15, 22	11/5, 12, 19, 26		8回	

- 5.会 場 武道館 大会議室または柔道場
- 6.対象・定員 一般女性 15名
- 7.指 導 者 長瀬あかね 先生(一般社団法人 健康美ボディ協会代表理事)

〈資格等〉PHI ベーシックマットピラティス  
 IYC キレイになるヨガ、エアリアル TT 修了  
 日本ボディポテンシャル協会骨盤体操士  
 高齢者の機能向上・維持サポート事業、講演会活動等実施  
 ※その他、モデル、タレント活動や美への探究心から身体だけでなく顔も美しく整えるサロンなどもオープンされ、幅広く活躍されている。

- 8.内 容 基本的知識・技能習得の座学とスタイルアップを基本とする実技を織り交ぜながら実施する。

I 座学	II 実技
①キレイになる食事方法	①美姿勢をつくるピラティス ②美ラインをつくる簡単シェイプアップトレーニング ③美ウォーキングつくりのエクササイズ
②美肌になるスキンケア(実習込み)	
③若返り美メイクアップ(実習込み)	
④美顔・美 Body になるリンパドレナージュ(実習込み)	
⑤キレイに撮られるポーズと笑顔の作り方(実習込み)	
⑥体型に合ったキレイになる服装の選び方(実習込み)	

※開講初日と最終日に体成分測定「気軽にからだチェック(測定器に乗るだけ約1分30秒)」等を実施し、スクール成果検証と以後の健康づくりに役立てていただきます。

- 9.参加料 各期 20,000円(保険料含)
- 10.申込方法 所定の申込用紙に必要事項を記入し、受講料を添えて武道館事務室までお申し込み下さい。  
 ◇ 申込期間 ~~1期:令和3年4月8日(木)~~～ 2期:令和3年7月6日(火)～  
 ◇ 時 間 午前9時～午後5時(但し、月曜日は休館日です)  
 ※初日のみ、窓口受付9時～ 電話受付13時～
- 11.そ の 他 (1)座学に必要な化粧品等は各自ご使用のものをご持参ください。詳細は開講時にご説明いたします。また、実技のある日は運動のできる服装を準備してください。  
 (2)講座中に万一事故が発生した時は、応急処置は行いますが、以後の責は、レクリエーション保険によるものとします。  
 (3)一旦納入された参加料は、返金できませんのでご了承ください。  
 (4)その他詳細については、武道館事務室までお問い合わせください。  
 (5)当施設での事業の参加者情報については、個人情報保護規程に基づいて取り扱いしておりますが、事業PR及びスポーツ振興等の為、事業内容等に活用させて頂く場合がございます。ご理解とご協力を宜しくお願い致します。

## 問い合わせ

〒520-0801 大津市におの浜四丁目2-15  
 滋賀県立体育館・武道館管理センター

**滋賀県立武道館 077-521-8311**