

大人女子のためのキレイになる講座

～なりたい自分を目指して、スキルアップ～

キレイになるための **美スキンケア・メイクアップ・美姿勢**
・**美ライン等の若返りスキル**を学び、なりたい自分に！

女性は、40歳から美しくなり、更に華やかなシニアに！
年齢は関係ありません。自分を変えたい貴方を優しく応援します！

	座学	実技
10/1	自己紹介・決意表明	身体整う全身ストレッチ
10/8	キレイになる食事方法	骨盤体操
10/15	美肌になるスキンケア	ピラティス入門
10/22	若返り美メイクアップ	ピラティス初級
11/5	美肌・美Bodyになるリンパドレナージュ	ピラティス中級
11/12	キレイに撮られるポーズと笑顔の作り方	ゆるゆるヨガ
11/19	体形に合ったキレイになる服装の選び方	ハタヨガ
11/26	撮影会	美姿勢ウォーキング

- ◆対象 一般女性 各期15名
- ◆日程 10/1(金)～11/26(金)
- ◆曜日 毎回金曜日
- ◆時間 10:00～11:30
- ◆参加料 各期20,000円
一回3,000円(保険料含)

1回参加
OK

- ◆申込期間 受付中
(申込開始日のみ窓口受付9時～、電話受付13時～)
- ※詳細は、当館までお問い合わせください

〈講師〉長瀬あかね先生 (株式会社ユーティフル代表)

ブリエ (フェイシャルサロン) 開業、一般社団法人健康美ボディ協会代表理事、PHI ベーシックマットピラティス、IYC
キレイになるヨガ、日本ボディポテンシャル協会骨盤体操士
保有他、美容イベント講師、モデル、タレント活動など幅広く活躍されています。



滋賀県立武道館

〒520-0801 大津市におの浜四丁目2-15

TEL: 077-521-8311 FAX: 077-521-8348

HP: <https://www.bsn.or.jp/budo/>

休館日: 毎週月曜日 (月曜が祝日の場合その翌日)

= 募集中! =

受付時間: 9:00～17:00