

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
【女性専用講座】 受講生1万人突破！美人を目指すメイク 〈全6回〉	吉村 薫子	メイクで見違えるほど美しく…秘密は1万人と美人を目指した元CAで人気講師の「十人十顔の丁寧な個別指導！」心も輝く上品なナチュラルメイクを体感・実習。驚きのプロの技は感動の連続！ (期間：6ヵ月)	第4(木) 10：00～12：00	全6回 19,800円
【女性専用講座】 美脚を目指すボディメイク塾	見谷 貴代	40代から崩れ始めるボディラインの悩みを解決する美脚ボディメイク塾。エクササイズとセルフマッサージで美脚だけでなく全身を美しく変えていきます。40代からのダイエットは【美容と健康】が永遠のテーマです。 ・全身呼吸法で凝り固まった身体をリラックス！ ・骨盤のゆがみをチェックして簡単ヒップアップ！ ・肩甲骨チェックで肩こり解消、バストアップ！ ・股関節を自由に動かしてお腹ポッコリシェイプ！ ・毎日3分、セルフマッサージで美脚をキープ！ ・美脚でウォーキング体験！ ■体験レッスンあり	第1(土) 10：00～11：30	月1回3ヵ月 9,900円
【女性専用講座】 セルフジェルネイル講座 〈入門〉〈初級〉〈中級〉〈上級〉	田中 実加	今人気のジェルネイルを楽しみませんか？塗ったままのツヤが約3週間持続。オフも自分で簡単にできます。いつも目に入る指先がピカピカだと気持ちも明るくなりますよ！ ■体験レッスンあり	第4(土) 13：30～15：00	月1回3ヵ月 11,550円
【女性専用講座】 ～自信が持てる髪やお肌でいるために～ ポタニカル頭皮ケアマッサージ 〈全3回〉	中 原 由 賀 里	アロマに癒されながら行うヘッドスパは最高の贅沢！！正しい頭皮ケアや血流を促すマッサージにて美髪、若々しいお顔のツヤやたるみ予防効果をご実感頂けます。実技の内容は髪を濡らさずに行い誰にでも簡単にマスター出来るセラピストバージョンとご自分のケアが出来るセルフケアバージョンの2種類。使用する頭皮ケアエッセンスはご自身でアロマブレンドが楽しめます。ストレスで疲れた自分へのご褒美や、お仕事のプチメニューにご活用出来る頭皮と髪のケアをレクチャーします。 (期間：3ヵ月)	第2(土) 13：00～14：30	全3回3ヵ月 17,490円
【女性専用講座】 顔ヨガ 〈全3回〉	神保 あゆ	TVや雑誌で大人気の顔ヨガ。表情筋を鍛えることで、マイナス10歳顔を手に入れましょう。表情筋は一つ一つが小さいので、一日2～3分、2週間で周りにもわかるほどの変化が！！イキイキ笑顔美人に！！ (期間：3ヵ月)	第4(木) 13：00～14：00	全3回3ヵ月 11,880円