

# 楽しみながら、美しくなるワザ。

エイジレス美人は、歩く姿勢から。

## ビューティ・ウォーキング+靴の選び方講座

30  
名様

歩き方が変わると、表情も明るくなる! その秘密を、美のカリスマ・富岡まゆみ先生が手ほどきします。また、シゴトやデート中も歩きやすい靴、美しく見える靴の選び方などをDIANAがレクチャー。※お気に入りの靴をご用意ください。飲料等は持参ください。

日時=5月9日(土) 10:00~11:30

講師=富岡まゆみ Profile | 読者モデルを経てモデルの道へ。現在、一般社団法人日本DFWALK協会代表、ウォーキングスペシャリストとして活躍中。2011年ミセス日本グランプリ受賞。

協力協賛/DIANA



女性専用のジムで、わたしだけの美しさを。

## 姿勢のスペシャリストによる、歪み改善&美ボディ術

40名様  
×2回

腰痛、肩こり、ぽっこりお腹…それって姿勢の悪さが原因かも?

姿勢クリエイター監修の歪みを改善するプログラムで、悩みを解消しませんか?

体の内側の筋肉を鍛え、美ボディを作るプログラムも実践します。

※タオル・着替え・お水を持参ください。※シャワールームもご利用いただけます。

日時=5月14日(木) ①13:00~14:30 ②19:00~20:30

講師=花岡正敬 Profile | 「姿勢のスペシャリスト」として身体改善のための施術・指導を行いながら、女性の姿勢・体型改善のための商品ブランドプロデュースや執筆活動も行う。パラリンピック日本代表トレーナー。理学療法士、柔道整復師。

協力協賛/フィットネス館 なんば戎橋店



ぶきっちゃんも、春から個性ヘアに。

## 朝3分で美人度上昇、ヘア・アレンジ術

当日  
参加

先着  
100  
名様

忙しい朝でもパーティ前にも、カンタンにお洒落に仕上がるヘアアレンジ術。

クリアーズのカリスマスタッフが伝授するヘアグッズの使い方やトレンドの

アレンジ方法で、初夏美人を手に入れて!

※ヘアグッズのお土産付き。※アレンジに使用したアイテムは回収いたしますのでご了承ください。

日時=5月10日(日) 12:00~15:00 この時間に自由にお越し下さい。

場所=カラオケ館なんば戎橋本店1階エントランスホール

講師=クリアーズ戎橋店のスタッフ

協力協賛/クリアーズ戎橋店、カラオケ館なんば戎橋本店

