

shin.shin(心・身) 主催 講座メニュー

～手軽なおしゃれで女子力アップ～「簡単ヘアアレンジ」

～しなやかな動きで美ボディ作り～「バレエストレッチ！」

芦屋市茶屋之町3-19 CUR 201

TEL 090-2285-0766

場所: 芦屋隠れ家サロンshin.shin(JR芦屋より徒歩3分・阪神芦屋より徒歩7分・阪急芦屋川より徒歩12分)

簡単ヘアアレンジ講座

髪質や長さに合わせて簡単アレンジを教えてもらえます。

例えばショートヘアなら頭の形を良く見せたり、ミディアムヘアをアップスタイルで華やかにしたり、ロングならいつものハーフアップに小技を効かせておしゃれに!

5分程度でできる簡単アレンジで毎朝のキレイをレベルUPさせて行きます。

- 持参物 くし、ブラシ、ゴム等、お手持ちのヘアアクセサリ
- 講師 トモコ(ヘアデザイナー)
- 時間 2時間
- 受講料 5,400円



バレエストレッチ講座

スポーツクラブには通えないけど、受けてみたい!!
トレーニングの本を買ったり、DVDを見たり…。
でも、やっぱりわからない…。って事ありますよね。

- バレエの動きを取り入れた体操
- 美しい姿勢、歩き方
- カラダの中心軸を安定させるコアトレ
- 腰を痛めない簡単筋トレ、ストレッチ 等を行います。



- 講師 山中 記夜美 (バレエ講師、エクササイズ指導)
- 開催日 **2月22日(月曜日)** 芦屋サロン **3月20日(日曜日)** 茶屋集会所
14:30~16:30 ※ストレッチは1時間
- 受講料 5,400円 ※両日参加の場合は8,240円

お申し込みはshin.shinまで!

TEL 090-2285-0766

info@therapy-shin2.com

一眼レフ

によるポートレート撮影

1枚1,620円

記念に