

いつもshin.shinをご愛顧をいただきまして  
ありがとうございます。

6月入梅・・・梅雨の季節  
うっとうしくお出掛けも嫌になりますが、  
いっそのことインドアで  
楽しみを見つけませんか。

みきしほは現在身体の内面を元気にする  
『コア・トレーニング』に励んでいます。

立ち居振る舞い、ウォーキング、筋トレ、  
食物摂取、等々  
50歳を過ぎてチャレンジしています。

女性の平均的な体脂肪率は20%以上  
と言われていたのですが、  
トレーニングを始めて10ヶ月、  
なんと体脂肪率9%になりました。  
マッチョ?腹筋も割れて来ました。

そうそう、  
梅雨はお肌にとってトラブルシーズンです。  
じめじめ蒸し暑いのでエアコンの効いた部屋に  
長時間いると間違いなく乾燥肌になります。  
基礎化粧品をしっかりとって  
オイルやローションで保湿を行ってください。

メイクセラピーshin.shinでは、  
アミノ酸入り基礎化粧品  
『ソノワ』&『プレサート』  
サマーキャンペーンを開催しています。

イラスト:月与志 <http://tsuyoshi-jp.com>



4月より  
『コア・ウォーキング』  
講座を開講しましたが  
超好評です。  
試しに覗いてみて下さい。

さて、みきしほは  
サンテレビの特番(5月25日放映)  
に出演しました。  
ボランティア活動や  
メイク講座などが紹介されました。  
番組スタッフの皆さん、  
取材に協力して下さった  
ボランティアメンバー、  
講座の受講者さん、施設の皆さん  
ありがとうございました。

代表 みきしほ