

【講座一覧】

タイトル	講師	時間	定員	内容
「健康！美的ダイエット講座」 ～カリスマフィットネスインストラクター 魚原大が伝授～	魚原大 フィットネスインストラクター	10:30～11:30	70名	2009年『NEXTインストラクター・オブ・ザ・イヤー』など数々の賞に輝き国内・海外で広く活躍する魚原大さんが、美しくなるために簡単で効果的な基礎代謝を上げるエクササイズをご紹介します。※動きやすい格好でお越し下さい。
スマホで簡単キレイに！ 女性のための写真教室	水野真澄 公益社団法人日本広告写真家協会正会員	11:45～12:45	80名	インスタ女子も大集合！一眼レフに負けないスマホの機能とテクニックを覚えてステキな写真を撮りましょう。イメージ通りに加工して仕上げる、オススメのアプリもご紹介します。
「女性ホルモンと大豆のチカラ」 ～上手に女(わたし)のカラダと付き合うために～	岡田正子 大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ事業部 管理栄養士	13:00～14:00	80名	来る更年期に向けて今から備えをしませんか？女性ホルモンの働きや女性特有の不調について、また、女性の健康と美をサポートしてくれる大豆由来成分「エクオール」についてお伝えします。
「女性のためのパワースポットと癒しの 仏像に出会う旅」 ～女性に優しい京の旅セミナー～	泉本 由紀 添乗員(たびコト塾仏像鑑賞講座講師)	14:15～15:15	80名	美人・玉の輿・厄除け祈願から出会い・結婚・安産など女性が叶えたい願いを叶えてくれるパワースポットをご紹介します。ほっこり・にっこり京都のかわいい阿弥陀様など仏像鑑賞の楽しみ方もご案内します。
「身体の内側からエイジングケア」～東洋医学に学ぶ 女子力アップセミナー～	常光 都望 薬剤師兼ヨガインストラクター	15:30～16:30	80名	東洋医学、五感を使ったインナーケア、ボディーケアをご紹介します。美人になるための、陰陽のバランスを知ることができるほか、女性としての輝きが増す骨盤や子宮のお話も。
おしゃれにダイエット！ 耳つぼストレッチ体験講座	後藤 恵 ブライダル耳つぼ ジュエリー協会代表	11:00～/13:30～ /15:00～	9名	耳には200以上のつぼが存在し、そのつぼを効果的に刺激することで、器官の状態を改善することができます。実際にシートを使って体験しましょう！
天然アロマ香る！ 冷え系女子のためのマイバスボム作り	入船 真吏香 Rosa Blanca 代表		9名	天然アロマの香りで身も心も癒されるあなただけのオリジナルバスボムと一緒に作りませんか？炭酸効果で血行を促進し、ぽかぽか女子に♪
簡単美的シェイプアップ ～美尻、くびれ編～	岩橋 悠太/魚原大 フィットネスインストラクター		12名	少人数の講座で、講師との会話を楽しみながらプロのシェイプアップ術をマスターしませんか？※講師の魚原大は第2回・第3回のみ同席いたします。
気軽に体験！大人の塗り絵講座	登内敬子 サクラクレパス認定大人の塗り絵講師		16名	阪神沿線の風景を描いた大人の塗り絵「ぬりえ旅 阪神」を教材に、講師からコツを学びながら塗り絵が体験できます。塗り絵初心者の方もお気軽にご参加ください。 注 )大人の塗り絵に適した色鉛筆60色を貸し出いたします。