

Me Time

じぶん時間

～ビューティー編～

忙しさの中にあっても、心のゆとりを持ちたい。イライラせずに家族に接したい。いつもごきげんな自分でいたい——。その秘訣は、「じぶん時間」にあります。

誰かのペースに合わせるのでもなく、素の自分に戻る時間。ほっと一息つける「じぶん時間」は、気分や思考を切り替え、リフレッシュする貴重なひと時です。

いつも忙しいあなたのための、「じぶん時間」

【対 象】18 歳以上の人

【定 員】24 人

【参加費】1,000 円 3 回分

(薬膳参加は別途材料費 800 円徴収)

【時 間】午後 7 時～8 時 30 分いずれも金曜日

心身のバランスを整えよう！

6/14 ヨガ

【講師】

いずみしほ (Ease yoga)

薬膳を学んで食べましょう！

6/28 薬膳

【講師】

いずみしほ (Ease yoga)
栄養士・漢方養生アンバサダー

メイクや髪の手入れを教えて！

7/12 メイク

【講師】

資生堂ジャパン株式会社