



秋の大阪サロン マダム由美子の

「100歳までエレガンス!ブラッシュアップレッスン」

10月15日(日)開講10:30-12:30 於 ザ・リッツ・カールトン大阪

「日常生活を舞台にいっきとステキに輝く私!」になるために毎回、<4つのテーマ>を
ご一緒に楽しみながら身につけていきます。

Lesson Menu

【100歳までエレガンス!をめざす4つの主なテーマと内容】

<テーマ1> 生涯老けて見えない

美しい姿勢とすっきりしたボディラインのつくり方

生涯歳を取らないシルエットのつくり方 / 老け見え首の解消法 /
腰痛にならない姿勢 / 50肩の防ぎ方 / 代謝をアップしてポッコリお腹の解消法 /
背中贅肉を取るエクササイズほか

<テーマ2> 一生、自分の足で歩ける健脚と美脚をめざす歩き方

足指と足裏を鍛えて足のトラブルを解消する方法 /
足首・ひざ・股関節を整えて快適歩行をめざす方法 /
誰でも颯爽と格好良く歩けるようになる!知られざる
○秘歩行法ほか

*ハイヒール、フラットシューズ、スニーカーなど、
ご自身が履きたい靴をお持ちください。



<テーマ3> 歳を重ねても廃れない

一生モノの美しい日常の動き・所作の磨き方

美しい手の型・足の型 / お辞儀の仕方 / スマートな座り方 / 物の渡し方・扱い方 /
ティーの飲み方 / 食事の仕方・食べ方 / レストランでの振る舞い方 / バックの持ち
方 / コートの着方ほか

<テーマ4> 100歳まで自分らしい美しい生き方をめざすために 大切な感性の育み方

美しい話し方 / イライラした時の対処法 / 自分を知るため
の感性磨きのレッスン法 / 心身を癒してくれる香りの
活用法 / 心のエレガンスの育み方 / 「躰」の極意について
ほか

※服装:自分らしい日常のオシャレを楽しみながら、ご参加ください。

※持ち物:当日ご持参いただく物は、事前にメールにてお知らせ
致します。

※ティータイムに質問コーナーを設けています。

直接マダムに聞きたいことなど、リクエストをお待ちしています!



レッスン料:活動20周年感謝キャンペーン価格 16,000円(通常20,000円)

ペアレッスン料:28,000円(ペアでお申込みされる方は、こちらのレッスン料となります。)

三菱UFJ銀行 広尾支店 1214912 マダムユミコオフィス

*上記の指定口座にご入金をお願いいたします。入金確認をもって申込完了とさせていただきます。

マダム由美子オフィス

eMail office@madame-yumiko.com