



3年ぶりに開催!

マダム由美子のプレミアムレッスン in 大阪サロン

5月21日(日)開講10:30-12:30 於 ザ・リッツ・カールトン大阪

~100歳までエレガンス!をご一緒に楽しくめざしてみませんか?~

「日常生活を舞台にステキに輝く私!になるために《4つの美しさ》」をマスターします。

Lesson Menu

【100歳までエレガンス!をめざす4つの主な美のテーマ】

<美しさ1> **美しい姿勢と美しいボディラインの作り方**

世界中、どこにいても歳を重ねても必ず褒められる生涯の美の財産は「美しい姿勢」。老けない体づくりの第一歩として、まずは姿勢を整え、さらに基礎代謝がアップする美しいボディラインをめざします。

<美しさ2> **スニーカーからハイヒールまで 正しい靴の履き方・美しい歩き方**

生涯、自分の足で元気に歩くためには、足指と足裏の筋肉を衰えさせないことが大切です。美しく歩くことは、美脚やダイエット効果にもつながります。

どんな靴を履いても100歳まで美しく颯爽と歩けることをめざします。

*ご自身が履きたい靴をお持ちください。

ハイヒール・ローヒール・フラットシューズ・スニーカー どれでも大丈夫です。



<美しさ3> **歳を重ねても廃れない美しい日常の動き・所作の磨き方**

美しい立居振る舞いは、相手に好印象を与える最強のボディランゲージ。年齢を重ねるごとに美しさに差がつく美しい所作日常で自然に行えることをめざします。

<美しさ4> **100歳までエレガンス!を めざすために大切な感性の育み方**

穏やかで美しい心を育むためには、まずバランスと調和を元にしたエレガントな感性を育むことが大切です。

真のエレガンスを通して、人と比較しない自分らしい美しい生き方をめざします。



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