



# 夏季特別講座

夏は心身ともにダメージの多い季節です。徳島新聞カルチャーセンターでは積極的なあなたのために美の多彩なジャンルをご用意。夏美人を目指してチャレンジしてみませんか。

# 徳島新聞カルチャーセンター

# サマータータルビューティー講座

全校共通 チケット制予約講座  
3枚つづり6,000円(税別) チケット1枚で1講座受講可!  
6枚つづり10,000円(税別) ※1枚分お得です。  
※チケットつづりをご購入の方は1枚から追加できます。その場合は1枚2,000円(税別)です。  
※チケットをご購入後にご希望の講座を予約してください。満席になり次第締め切ります。

## 徳島本校

**6/7** 10:00~11:30 「夢をかなえる宝地図」  
●内 容/あなたの夢は?夢を視覚化し行動することで理想の人生を手に入れましょう。全国でも珍しい色彩心理を取り入れた講座です。  
●講 師/福永 由里子(宝地図ナビゲーター) ●定 員/20名  
●持参品/筆記用具 ●材料費/700円(コルクボード・押しピン代)



**6/21** 10:00~11:30 「スタイルアップパワーシェイプヨガ」  
●内 容/ヨガのポーズで体幹を鍛え正しい姿勢をキープし体の内側から美しいボディラインを作ります。深い呼吸を意識してリフレッシュしましょう!  
●講 師/勝占 公美子(トクシマフィットネスラボスタッフ)  
●定 員/12名 ●持参品/運動のしやすい服装、飲み物、タオル



**7/5** 10:00~12:00 「浴衣美人の着方術」  
●内 容/浴衣の着方はとても簡単です。今年こそ浴衣デビューしたい方集まれ!ポイントをお教えします。  
●講 師/後藤田 由紀子(美装流前結び 徳島県支部長) ●定 員/10名  
●持参品/浴衣、浴衣用帯、コリンパベルト、履ひも(あればウエストベルト)、伊達締め、浴衣用下着、和装ブラジャー



**7/19** 10:00~11:30 「造顔パーフェクトテクニク」  
●内 容/顔のリンパを流して立体的(3D)小顔に造顔。やせた?と言われるハンドテクニクを覚えませんか?  
●講 師/田村 可奈(マニスバリオナー) ●定 員/20名  
●持参品/スタンドミラー、タオル、メイク道具、ヘアバンド



**8/2** 10:00~11:30 「もっとキレイに・私に似合う色」  
●内 容/似合う色・パーソナルカラーは、あなたをきれいに、元気に、輝かせてくれます。お肌の色からファッション、メイク、アクセサリーの選び方を学びます。  
●講 師/吉崎 礼子(AFT色彩検定1級カラーコーディネーター) ●定 員/20名 ●持参品/筆記用具



**8/16** 10:00~11:30 「これで完璧!サマースキンケア」  
●内 容/夏には夏用のケアが必要です。肌の中の細胞の力を最大限に引き出し「効き肌」になるためのお手入れ方法を伝授。整顔マスクを使用した実習で夏バテ肌を美肌へ導きます。  
●講 師/岸野 洋子(ポーラメイクスタジオ MAMA店 店長) ●定 員/20名  
●持参品/スタンドミラー、タオル、メイク道具、ヘアバンド ●材料費/1,000円



## 徳島そごう校

**6/14** 10:30~12:00 「夢をかなえる宝地図」  
●内 容/あなたの夢は?夢を視覚化し行動することで理想の人生を手に入れましょう。全国でも珍しい色彩心理を取り入れた講座です。  
●講 師/福永 由里子(宝地図ナビゲーター) ●定 員/20名  
●持参品/筆記用具 ●材料費/700円(コルクボード・押しピン代)



**6/28** 10:30~12:00 「姿勢を整え美ボディに!ヨガストレッチ」  
●内 容/深い呼吸でリラックス。全身を心地よく伸ばします。凝り固まった筋肉をほぐし、体のクセやゆがみをリセット。美ボディを手に入れよう!  
●講 師/土岡 美紀(徳島文理大学 非常勤講師) ●定 員/12名  
●持参品/運動のしやすい服装、飲み物、タオル



**7/12** 10:30~12:30 「やっぱり夏は浴衣で勝負」  
●内 容/浴衣にもきちんと感が大切です。今年こそ素敵な浴衣姿で差を付けよう。1回の講習でも3回分に匹敵すること間違いなし。  
●講 師/内山 和子(内山きもの学院長) ●定 員/10名  
●持参品/浴衣、伊達締め、きものベルト、履ひも2本、タオル1枚、浴衣の下着かタンクトップ、半幅帯、小さな前板



**7/26** 10:30~12:00 「サマーメイクの達人技」  
●内 容/暑い季節でも一日中キレイが持続する、朝の簡単スキンケアとメイクテクニクをマスターし、涼やかに美しく過ごしませんか?  
●講 師/東條 美晴(メイクアップスクール エコエール 代表)  
●定 員/16名 ●持参品/スタンドミラー、タオル、メイク道具、ヘアバンド



**8/9** 10:30~12:00 「もっとキレイに・私に似合う色」  
●内 容/似合う色・パーソナルカラーは、あなたをきれいに、元気に、輝かせてくれます。お肌の色からファッション、メイク、アクセサリーの選び方を学びます。  
●講 師/吉崎 礼子(AFT色彩検定1級カラーコーディネーター) ●定 員/30名 ●持参品/筆記用具



**8/23** 10:30~12:00 「これで完璧!サマースキンケア」  
●内 容/夏には夏用のケアが必要です。肌の中の細胞の力を最大限に引き出し「効き肌」になるためのお手入れ方法を伝授。整顔マスクを使用した実習で夏バテ肌を美肌へ導きます。  
●講 師/岸野 洋子(ポーラメイクスタジオ MAMA店 店長) ●定 員/20名  
●持参品/スタンドミラー、タオル、メイク道具、ヘアバンド ●材料費/1,000円



## 鴨島セレブ校

**6/13** 13:00~14:30 「もっとキレイに・私に似合う色」  
●内 容/似合う色・パーソナルカラーは、あなたをきれいに、元気に、輝かせてくれます。お肌の色からファッション、メイク、アクセサリーの選び方を学びます。  
●講 師/吉崎 礼子(AFT色彩検定1級カラーコーディネーター) ●定 員/20名 ●持参品/筆記用具



**6/27** 13:00~14:30 「集中ダイエツトヨガ」  
●内 容/ボディの引き締め効果のあるポーズを取り入れたヨガです。ゆったりとした時間の中で身体を動かし、夏に向けてシェイプアップしましょう。  
●講 師/Mizuka(全米ヨガアライアンス認定講師) ●定 員/12名  
●持参品/運動のしやすい服装、飲み物、バスタオル



**7/11** 12:30~14:30 「やっぱり夏は浴衣で勝負」  
●内 容/浴衣にもきちんと感が大切です。今年こそ素敵な浴衣姿で差を付けよう。1回の講習でも3回分に匹敵すること間違いなし。  
●講 師/内山 和子(内山きもの学院長) ●定 員/10名  
●持参品/浴衣、伊達締め、きものベルト、履ひも2本、タオル1枚、浴衣の下着かタンクトップ、半幅帯、小さな前板



**7/25** 13:00~14:30 「造顔パーフェクトテクニク」  
●内 容/顔のリンパを流して立体的(3D)小顔に造顔。やせた?と言われるハンドテクニクを覚えませんか?  
●講 師/田村 可奈(マニスバリオナー) ●定 員/20名  
●持参品/スタンドミラー、タオル、メイク道具、ヘアバンド



**8/8** 13:00~14:30 「内面から美しくなるメンタルアロマセラピー」  
●内 容/心&体のしあわせ度UP!女性のためのメンタルアロマレッスン。人生がときめき香りの魔法「夏にときめく恋コロン」をつくります。  
●講 師/安芸 幸恵(アロマライフスタイリスト) ●定 員/20名  
●材料費/1,000円程度



**8/22** 13:00~14:30 「これで完璧!サマースキンケア」  
●内 容/夏には夏用のケアが必要です。肌の中の細胞の力を最大限に引き出し「効き肌」になるためのお手入れ方法を伝授。整顔マスクを使用した実習で夏バテ肌を美肌へ導きます。  
●講 師/岸野 洋子(ポーラメイクスタジオ MAMA店 店長) ●定 員/20名  
●持参品/スタンドミラー、タオル、メイク道具、ヘアバンド ●材料費/1,000円



## 阿南アピカ校

**6/6** 13:00~14:30 「もっとキレイに・私に似合う色」  
●内 容/似合う色・パーソナルカラーは、あなたをきれいに、元気に、輝かせてくれます。お肌の色からファッション、メイク、アクセサリーの選び方を学びます。  
●講 師/吉崎 礼子(AFT色彩検定1級カラーコーディネーター) ●定 員/20名 ●持参品/筆記用具



**6/13** 16:00~17:30 「タイ式ヨガ ルーシーダットン」  
●内 容/ルーシーとは仙人の意味で身体の硬い方でも独特の呼吸法を使い、1回のレッスンでスッキリを実感できるエクササイズです。  
●講 師/阿部 ひとみ(トクシマフィットネスラボスタッフ)  
●定 員/12名 ●持参品/運動のしやすい服装、飲み物、タオル



**7/4** 12:30~14:30 「美しい浴衣の着こなし」  
●内 容/カジュアルな夏のファッションの浴衣。花火大会、夏祭り、野外コンサートなどワンピース感覚で楽しみましょう。  
●講 師/内山 琴子(装道礼法きもの学院 徳島県支部長) ●定 員/10名  
●持参品/浴衣、伊達締め、きものベルト、履ひも2本、タオル1枚、浴衣の下着かタンクトップ、半幅帯、小さな前板



**7/18** 13:00~14:30 「サマーメイクの達人技」  
●内 容/暑い季節でも一日中キレイが持続する、朝の簡単スキンケアとメイクテクニクをマスターし、涼やかに美しく過ごしませんか?  
●講 師/東條 美晴(メイクアップスクール エコエール 代表)  
●定 員/20名 ●持参品/スタンドミラー、タオル、メイク道具、ヘアバンド



**8/1** 13:00~14:30 「元CAが伝授する素敵なマナーテクニク」  
●内 容/基本を身につければどんな状況でもマナー美人でいられます。夏の旅行マナーも交えてレッスンいたします。  
●講 師/藤川 洋美(コミュニケーションアカデミー インプレッション 主宰)  
●定 員/20名 ●持参品/筆記用具



**8/1** 18:00~19:30 「これで完璧!サマースキンケア」  
●内 容/夏には夏用のケアが必要です。肌の中の細胞の力を最大限に引き出し「効き肌」になるためのお手入れ方法を伝授。整顔マスクを使用した実習で夏バテ肌を美肌へ導きます。  
●講 師/岸野 洋子(ポーラメイクスタジオ MAMA店 店長) ●定 員/20名  
●持参品/スタンドミラー、タオル、メイク道具、ヘアバンド ●材料費/1,000円



【受講申込先】徳島新聞カルチャーセンター各校事務局へお電話でお申し込みください。<http://www.tokushin-culture.jp/> ホームページが新しくなって ※この講座は会員以外の方でも受講出来ます。受講申込時にお名前、住所、電話番号などを伺います。これは講座に関するお問い合わせが可能な! すぐご連絡やお知らせなどに使用するもので、ご本人の同意なしに第三者に個人情報を開示、提供することはありません。

## 徳島本校 ☎088-665-8500

徳島市川内町平石若宮92-4【駐車場あり】  
※日曜日も開校しています。ただし、祝日はお休みです。

## 徳島そごう校 ☎088-611-3355

徳島市寺島本町西1-5 そごう徳島店9F【駐車場3時間無料サービスあり】  
※駐車サービスは受講日に限ります。※日曜日も開校しています。ただし、祝日はお休みです。

## 鴨島セレブ校 ☎0883-26-0730

吉野川市鴨島町鴨島151-1【駐車場あり】  
※日曜日と祝日はお休みです。

## 阿南アピカ校 ☎0884-24-3070

阿南市西路見町堤外65-1 アピカ2F【駐車場あり】  
※日曜日と祝日はお休みです。