



仕事・家事・育児。毎日、忙しい女性へ。

“キレイでいたい”に繋がる

未病改善情報を短時間で**無料**配信します！

男性の受講も  
大歓迎です！

※ME-BYO スタイルとは神奈川県が発信する「手軽にできる未病の改善」を生活習慣に取り入れたライフスタイルのこと

## 講座内容

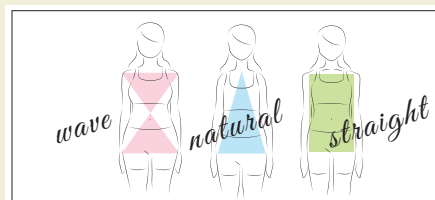
本講座は「内側から美しさを作る」をテーマに、学校では習わない気になる情報を毎月2回配信します。ちょっと聞いてみたかったあの話題を知るきっかけに受講してみてもいいかもしれませんか？

- 美しさの土台は姿勢から！
- 快眠のためのヒケツは？
- 健康美をかなえる食事&運動のメソッド
- 心身のバランスを整えるヨガ など

その他、専門家による幅広い講座をご用意しております。  
気になる講座のみのご参加も可能です♪



3回以上受講、かつアンケートにご協力いただいた方から抽選で30名様を、**骨格診断体験講座**にご招待！



開催日時：2025年3月ごろ  
開催場所：別途ご案内

## 開催場所 時間

オンライン(Zoom・各回30分)

2024年8月から順次開始 ※詳細は裏面をご確認ください。

受講

申し込みは  
LINE登録  
するだけ！

受講のための情報を随時  
LINEでお届けします

お友達登録(LINE)はコチラから▶



ID:@080nlhdr

お友達検索の際には、  
@(半角)も忘れずにご入力ください。



お問合せ

事務局：株式会社ハイクラス me-byo\_style@highclass-inc.com

ME-BYO STYLE

## 講座内容

興味がある講座だけでも参加可能です！

日程や内容は変更の可能性がございます。  
最新情報はLINEでお知らせいたします。

11/15

FRI 20:00

株式会社ルネサンス



RENAISSANCE

良質な睡眠につなげるストレッチ

8/23

FRI 20:00

根上 貴子  
耳ツボ講師



首こり・肩こり・季節の変わり目に悩む  
頭痛を耳ツボセルフマッサージで解消♪

12/6

FRI 20:00

八田 幸子  
(一社) 日本声ヨガ協会代表理事



ゆらぎと上手に付き合う「声ヨガ」  
[なる前から知っておきたい更年期]

8/30

FRI 20:00

橋本 はづき  
ヨガ講師



リラックスヨガ

12/20

FRI 20:00

RIZAPグループ  
株式会社



RIZAPの食事&運動メソッドで  
なりたい自分にコミット！

9/13

FRI 20:00

猪子 英恵  
薬剤師

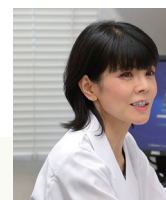


東洋医学的  
季節と体質に合わせた養生

1/17

FRI 20:00

伊藤 美奈子  
医師



「キレイでいたい」は  
「がん予防」にも効果的

9/27

FRI 20:00

株式会社ファンケル

なにげない感動をずっと。  
FANCL

更年期をポジティブに  
大人のための揺らぎセミナー[自分らしく輝くために]

1/24

FRI 20:00

栗田 裕子  
姿勢と歩き方講師

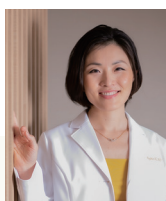


日頃の姿勢で美しいシルエットを作る！  
簡単美姿勢講座

10/11

FRI 20:00

野尻 綾乃  
医師



姿勢を整えて  
ワンランクアップした私になる

1/31

FRI 20:00

花田 映美  
理学療法士



ママの笑顔が家族の幸せ！  
「妊娠中・産後の運動について知る」

10/25

FRI 20:00

大塚製薬株式会社



セルフコンディショニングが  
[秋冬のポイント]

2/7

FRI 20:00

菊地 峰子  
ヨガ講師



体を大切にケアする  
季節のヨガ養生

11/1

FRI 20:00

橋本 ワコ  
スタイリスト



あなたはどっち？イエベ・ブルベ

2/14

FRI 20:00

一般社団法人  
日本アナウンサー協会



アナウンサーが教える円滑な  
コミュニケーションのコツ