

月 日(曜日)	内 容
10/22 (火)	若々しく綺麗でいるための習慣 日々美しさを重ねるグッドエイジング いつまでも若々しく美と健康を意識するルーティーン 印象は、顔から！目力、視線、口元、眉の表情をチェック 魅力的な表情&シワ、弛み防止の為の表情筋ストレッチ！
11/26 (火)	美しい歩き方&魅力的なしぐさ 基本～エレガントな歩き方 バッグの持ち方 美しいしぐさレッスン 写真映りが美しい立ち方 脚が綺麗に見える座り方 むくみ対策&リラクゼーションのためのリンパマッサージ
12/24 (火)	貴女を引き立てる上級マナー マナー美人になる！ 知らなかったでは済まされない！大人のマナー コース料理を美しく頂く所作 エレガントなグラス&カップの持ち方 知っておきたいプロトコールマナー
1/28 (火)	2024～25‘ファッションの着こなし 美しいボディラインに見える服選び さり気ないジャケット&コートの脱ぎ着 コーディネイトで普段着をランクアップする着こなし術 ゲストとしてのドレスコード
2/25 (火)	美肌メイク&艶のある髪 顔のフレームと言われる髪を輝かせる洗い方とお手入れ 素肌美の為の顔&デコルテのお手入れ法 若く見えるメイクのワンポイント 皆様にヘアメイクのワンポイントアドバイスをいたします
3/25 (火)	心と身体のバランス美 また会いたくなる会話術 敬語の使い方、上手なお付き合いの仕方 ストレスを溜めない過ごし方