

月 日(曜日)	内 容
4/23 (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 笑顔が真顔になる為の習慣を身につける。 魅力的な表情&シワ、弛み防止の為の表情筋ストレッチ！ “しっとりした美人”水分バランスを整えて乾いた女性にならないことが大切！
5/28 (火)	美しい歩き方&魅力的なしぐさ 正しい姿勢と歩き方で理想の体型を目指す くびれを作る！姿勢習慣の改善で美くなる 美しいしぐさレッスン 綺麗な立ち方&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
6/25 (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 和食を美味しく頂くためのマナー&所作 上手にエスコートを受ける。 エレガントなジャケットの脱ぎ着
7/23 (火)	2024‘夏から秋冬ファッションの着こなし 2024トレンド！洗練された着こなし術！ 体型が良く見えるコーディネート黄金比 夏から秋にかけて活躍する小物 上品に見えるジュエリー・アクセサリーの使い方
8/27 (火)	美肌メイク&艶のある髪 印象を明るく見せる美肌作り 正しい洗顔法であか抜けた顔になる 艶のある髪になる為のひと手間 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。
9/24 (火)	心と身体のバランス美 素敵なお人と呼ばれる10のエッセンス！ 佇む美しさと魅力的な話し方 エレガントな大人のココロの育て方 ストレスを感じても溜めない方法！