



魅力アップ！エステ 講座

全3回コース

美白・美肌をつくるための**光老化対策！**

『**内外美容**』の徹底で身体の中から若返る、魅力アップの極意を伝授。

本講座では**美と健康**の極意を取り入れながら、**美しい年齢の重ね方**と**若返り法**を実践していきます。

【第1回】5/22 (火) 10:00~11:30

《 エステで魅力UP★彡 》

✦セルプでできる！

「シミ」「しわ」「たるみ」の予防法♥


✦筋膜リリースケア

- ・たるみをグ〜ンとリフトアップ！
- ・血流&リンパの流れUP！
- ・お顔の老化をストップ！

《 インナービューティ♥ 》

✦血液サラサラ・体力&気力の充実・

見た目も老けない**無敵の食事法**

- ～血液のクオリティをUP！～
- ・血液の劣化 改善・予防を目的とした食事療法
- ・血液を浄化する最強野菜とは？ 
- ・体内で野菜の栄養の吸収率を大幅にアップさせる食べ方とは？

【第2回】6/26 (火) 10:00~11:30

《 エステで魅力UP★彡 》

✦正しいUVケアで“美肌&目力美人”に！

「紫外線から“お肌”も“目”も守る！」

これが夏に老けない**秘訣**です★


- ・効果的なUVケアとは？
- ・目から入った紫外線で日やけどする!?
- ・日やけど後のケアが肌年齢を左右する！

《 インナービューティ♥ 》

✦紫外線対策に効果的な栄養素は？

✦95%の病気は腸からやってくると


言われる“腸”のための『腸活法』とは？

- ・病気を遠ざけて活力を取り戻す心身&美肌のための毒素排泄法
- ・「腸内環境」を整えて免疫力アップ！の食事療法 

【第3回】7/24 (火) 10:00~11:30

《 エステで魅力UP★彡 》

✦白魚(しらゆ)のような白い手ハンドケア！

“手”はとっても働き者 

水仕事などで一年中、荒れやすいところ！
また、手の甲は紫外線に当たってシミになりやすいところでも…
未来のシミを作らないよう、もちもち&しっとりした“キレイな手”に！


《 アウター&インナービューティ♥ 》

✦仕事に、家事に、趣味に…

パワーを高める心身&美肌のリセット法

- ・リラックスタイムに効果抜群の簡単パックで
お肌しっとり
&ハリ感アップ！



内側からキレイになり、心身を調和し、体質改善をする呼吸法 

幸せパワー全開&脳内リラックス呼吸法

※講座内容は順番が前後する場合があります。

ゴッテス・F・ビューティ