

受講料は材料費だけ

- 材料費は講座当日に会場で徴収いたします。
- お申込後のキャンセルは、材料費を頂戴する場合がありますのでご承知おきください。

- 表示価格は税込です。
- 画像はイメージです。

48 ボクシングやると痩せるってよ!!!

Boxify パーソナルトレーニング&ボクシングフィットネス 講師：kazuma



消費カロリーがとて高く、あらゆるスポーツ、筋トレの中でもトップレベルで痩せやすいボクシングであなたもダイエット始めてみませんか？

- 会場：岐阜市金園町1-8 MAZALビル4階
- 対象：18歳以上
- 定員：1講座 2名
- 持ち物：タオル、飲み物、シューズ、ウェア
- 材料費：無料

TEL：090-4405-1896
申込受付時間 10:00～22:00
定休日：月曜日
担当者：masaki

開催日時
7/26(水)、
8/23(水)
10:00～11:00、
19:00～20:00
7/30(日)、
8/27(日)
10:00～11:00

お申込み

49 座り仕事の方必見足のむくみケア

ミトノマチ鍼灸整体院 講師：品田 晃宏



デスクワークや座る事が多い方にむくみの原因を解説しながら誰でもできる簡単なむくみケアをご紹介します。

- 会場：岐阜市美殿町41
- 対象：足のむくみが気になる女性
- 定員：1講座 3名
- 持ち物：なし
- 材料費：1人200円(テニスボール)

TEL：050-3701-6522
施術中は出られないので折り返しかけさせていただきます。
定休日：日曜日
担当者：品田晃宏

開催日時
7/25(火)、
8/15(火)
10:00～11:00

お申込み

50 筋トレ習慣でワクワク人生！

プティカシエット 講師：緒方 陽平



自分に合った筋トレで太りにくい身体を手に入れ、ぽっこりお腹をスッキリお腹に！

- 会場：岐阜市東明見町27 2階
- 対象：18歳以上
- 定員：1講座 3名
- 持ち物：スポーツのできる服装
- 材料費：無料

TEL：080-3655-5604
申込受付時間 10:00～19:00
定休日：日・月曜日
担当者：岡安千恵美

開催日時
8/4(金)、
8/11(金祝)
13:00～14:30
8/23(水)
14:30～16:00

お申込み

51 パーソナルカラー診断&メイクレッスン

ヒロセヤ本店 講師：広瀬 他



持って生まれた「肌の色」「髪の色」「瞳の色」から 調和した色を診断 あなたのパーソナルカラーからメイクレッスン♪

- 会場：岐阜市真砂町9-2
- 対象：女性
- 定員：1講座 2名
- 持ち物：なし
- 材料費：500円(テキスト代+化粧道具 ※使用後参加者持ち帰り)

TEL：058-251-3255
申込受付時間 10:00～18:00
※7/13(木)の為、7/14(金)からとなります
定休日：木曜日(第1・2・3木曜)変動あり
担当者：広瀬

開催日時
7/26(水)、
8/2(水)、
8/7(月)、
8/23(水)
10:30～11:30、
13:30～14:30

お申込み

52 「脳腸トレーニング」で夏バテ対策！

イルチブレインヨガ岐阜スタジオ 講師：小石 民代



夏バテ対策のカギは腸にあり。内臓の冷えを改善して血行を良くしながら脳を活性化し猛暑を健康に過ごすトレーニングをお伝えします。

- 会場：岐阜市長住町2-2 岐阜都ビル5階
- 対象：18歳以上、性別問わず
- 定員：1講座 5名
- 持ち物：楽な服装、飲料水、バスタオル
- 材料費：無料

TEL：058-266-7270
申込受付時間 10:00～20:00
定休日：月曜日
担当者：小石民代

開催日時
7/26(水)、
8/5(土)、8/9(水)、
8/19(土)、8/23(水)、
9/2(土)、9/6(水)
14:00～15:30

お申込み

53 おうちで簡単に美肌づくり！

メナードフェイシャルサロン東鶉 講師：井藤 由美子



毎日のお手入れを見直しながら簡単に出来るW洗顔&マッサージ方法！ スチームにより、毛穴の吸引付き

- 会場：岐阜市東鶉4-106-1
- 対象：女性
- 定員：1講座 2名
- 持ち物：タオル、ターバン (終了後メイクされる方は、メイク品をお持ちください)
- 材料費：1人 500円 (スキンチェック、カラーゲントドリンク付)

TEL：090-3300-5770
申込受付時間 9:00～18:00 (施術中の時は折返しお電話致します)
定休日：不定休 担当者：井藤由美

開催日時
7/24(月)、
7/31(月)、
8/24(木)、
8/25(金)、
9/4(月)、
10:00～11:30、
13:30～15:00

お申込み

54 骨格リセット教室

Wellness calla 講師：伊藤 真梨



肩こり・腰痛・頭痛など、身体のお悩みの原因は骨格かも!? 簡単な運動と骨盤調整で骨格リセットしましょう!

- 会場：岐阜市芋島1-10-17
- 対象：どなたでも参加いただけます
- 定員：1講座 4名
- 持ち物：フェイスタオル、動きやすい服装、水分
- 材料費：500円

TEL：058-249-2022
申込受付時間 10:00～19:00
定休日：日曜日
担当者：伊藤真梨

開催日時
8/8(火)
10:00～、
13:00～、
19:00～
8/19(土)
10:00～、
14:00～、
18:00～

お申込み

55 洗顔で何が変わる？

W&D 講師：加藤 奈美



「身体やお肌の話&洗顔体験」 普段すっぴんの方も、ポイントメイクの方も、パッチリメイクの方も、基本は洗顔! ツヤと張りのあるお肌を体感!

- 会場：岐阜市桜木町2-18
- 対象：女性
- 定員：1講座 2名
- 持ち物：終了後メイクされる方はメイク用品
- 材料費：無料

TEL：090-6076-4190
申込受付時間 9:00～18:00
定休日：土・日・祝日
担当者：加藤奈美

開催日時
7/26(水)、7/28(金)、
8/1(火)、8/3(木)、
8/21(月)、8/29(火)、
8/31(木)、9/4(月)、
9/6(水)、9/8(金)
10:30～12:00

お申込み

56 補聴器の疑問、質問なんでも相談会

株式会社 岐阜補聴器 講師：山下 顕聖



補聴器に興味をお持ちの方へ、補聴器とはどんな器具なのか?どの様な働きをするのか?価格は?など何でもお答えします※販売相談会ではありません

- 会場：岐阜市加納上本町3丁目14番地
- 対象：なし
- 定員：6名様
- 持ち物：なし
- 材料費：無料

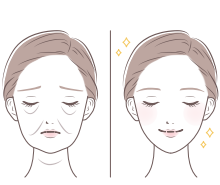
TEL：058-272-6061
申込受付時間 10:00～18:00
定休日：日曜日
担当者：山下

開催日時
8/3(木)、
8/12(土)、
8/31(木)、
9/2(土)、
10:00～11:30

お申込み

57 脱・マスク!お顔のたるみ気になる方必見

カイロプラクティックサロン伝々夢志 講師：岡田・中島・喜多



そのお顔のたるみは〇〇が原因かも!!? ご参加して下さった方に骨盤調整と、ウレシイ特典あり。

- 会場：岐阜市茜部菱野2-63-1
- 対象：女性
- 定員：1講座 2名
- 持ち物：動きやすい服装・タオル
- 材料費：無料

TEL：090-8471-0616
申込受付時間 9:00～20:00
つながらない時は着信を残して下されば折り返します
定休日：不定休
担当者：岡田

開催日時
7/29(土)、
8/11(金祝)、
8/14(月)、
8/17(木)、
8/26(土)、
9/6(水)
11:00～12:30

お申込み

58 【五十肩】改善のための3つ方法！

みなみ鍼灸接骨院 講師：五十肩改善セラピスト 南 宣宏



夜中に痛くて目が覚める、服の袖を通すのに一苦労、いつ治るのか不安、など五十肩でお悩みの方必見!五十肩の原因と改善の方法をお伝えします。

- 会場：有限会社かいご屋 岐阜市西川手8-100-1
- 対象：不問
- 定員：1講座 3名
- 持ち物：動きやすい服装、上履き
- 材料費：無料

TEL：070-5449-5957
申込受付時間 13:00～15:30
出られなかった場合は後ほど折り返しさせていただきます
定休日：土曜午後、日・祝日 担当者：南宣宏

開催日時
8/5(土)、
8/19(土)、
8/26(土)
14:00～15:00

お申込み

59 あなたの角栓吸い取り隊!&ピーリング体験

メナードフェイシャルサロン北野町 講師：加藤



夏に多い肌悩みといえば、毛穴!ザラつき!色黒! 夏の紫外線ダメージをセルフピーリング!セルフ吸引!のお手入れで乗り切りましょう♪

- 会場：岐阜市北野町51-7
- 対象：12歳以上
- 定員：1講座 3名
- 持ち物：フェイスタオル、ヘアターバンまたはタッカー
- 材料費：500円 (当日の粧剤代、自宅でするパック込)

Mail：m_beauty_treatment@yahoo.co.jp
定休日：火曜日
担当者：加藤

開催日時
7/28(金)、
7/30(日)、
8/18(金)、
8/27(日)、
9/2(土)
10:00～12:00、
18:00～20:00

お申込み

美味



60 簡単!!お家で出来るキムチ作り体験講座!

焼肉 味のの 講師：小坂



お店のキムチをお家でも!! 講座で作ったキムチはお土産に!!

- 会場：岐阜市日ノ出町5-10
- 対象：成人
- 定員：1講座 6名
- 持ち物：筆記用具・エプロン
- 材料費：1人500円(キムチの材料費)

TEL：058-265-0003
申込受付時間 14:00～21:00
定休日：不定休
担当者：小坂

開催日時
7/27(木)、
8/3(木)
14:00～15:30

お申込み

61 免疫力up!カラフル野菜の腸活マリネ作り

発酵料理のお店 麹 講師：鈴木 やよい



食べやすく美味しくカラフル野菜のマリネ作りましょ。実はあの発酵調味料を使って作るんです。試食あり楽しい発酵料理のお話しありです。

- 会場：岐阜市本郷町2-16-2
- 対象：10代～90代まで
- 定員：1講座 5名
- 持ち物：エプロン、手拭き用タオル、筆記具
- 材料費：1人1,700円(材料代+テキスト代)

TEL：070-4220-5001
申込受付時間 10:00～23:00
定休日：日曜日
担当者：鈴木やよい

開催日時
7/24(月)
13:30～15:00
7/30(日)、
8/5(土)、
9/1(金)
10:00～11:30

お申込み