

## ☆パーソナルカラー診断

ご自身の色をご存知ですか？似合う色は、お肌の透明感、輝き、ツヤをアップし、魅力を最大限に引き出してくれます。シミ、しわ、などが目立たなくなり、小顔効果も見られます。肌、目、髪のお顔映りを診断。お似合いになるカラーグループをご案内します。お似合いの色で 口紅、ファンデーションからファッション、インテリアなどオリジナルコーディネートを楽しみましょう。

※ なるべく診断を促進するご協力をお願い※  
診断される方は、事前にお化粧を落としておいてください。  
※持ち物 特になし。

## ☆リンパエクササイズ

リンパの流れのつまりや淀みによって、顔や身体のむくみやたるみ、また免疫がさがり、疲れやすい身体に繋がることもあります。

最近、少し太ったわぁ～と言うかたも必見！！

簡単な筋肉運動や、リンパ体操で、リフレッシュ！！

おうちでも簡単にできるエクササイズとリンパマッサージをお伝えします。

自分の身体を大切に！

心身ともに健やかな毎日を過ごしましょう。

持ち物：バスタオル1枚

## ☆ナチュラル眉カット講座

眉の印象で、顔全体、その人全体のイメージが変わります。しかし眉毛を上手に整えるのが難しいですね。

眉毛は基本の整え方さえマスターすれば、失敗することなくキレイに仕上げることができます。そこで今回は、ナチュラルな「眉毛」の描き方と、眉カットをご紹介します。

持ち物：眉カット用ハサミ、コーム、眉シャドー、アイブローペンシル、顔が出せるようにヘアバンド等(あるもので結構です。)