

# One Day Lesson 3月

もうすぐ春目前！素肌を出す季節が近づいてきました。  
露出が多くなりだすこの季節に、足や腕も衣替えしましょう！！

## うるうる手元美人！リラックスハンドケア【2h】 ¥3,150

一年中外気や紫外線にさらされ、代謝が遅く老化が一番でやすい「手」。手入れの行き届いた年齢不詳の魅力的な手のお手入れ方法を学びませんか？このレッスンでは、ハーブや精油を使用した手浴やピーリング・パック・マッサージ方法を習得できる他、爪のケア方法も学びます。名刺交換や握手等、ビジネスシーンでも手元は注目されやすいので男性にもお勧めの講座です。

《開催日時》3/4(水)11:00-13:00 3/7(土)14:30-16:30 3/14(土)11:00-13:00

## つつる脚美人！リラックスレッグケア【2h】 ¥3,150

冬の間にガサガサになってしまった脚や硬くなったかかとを何とかしたい！という方のためのレッスン。このレッスンでは、ハーブや精油、クレイの自然素材を使用したフットバス・足先からひざ下までのマッサージ・パックの他、角質ケアや爪のケア方法を学びます。むくみが気になる方にもお勧めの講座となります。

《開催日時》3/4(水)14:30-16:30 3/7(土)11:00-13:00 3/14(土)14:30-16:30

春休み企画★お子様やご家族と一緒に楽しめる講座をご用意いたしました。

## 子どもと一緒にマッサージ講座【2h】 ¥3,150

マッサージは、言葉を使わないコミュニケーションツールであり、マッサージを行うことによって自分自身を癒す効果もあります。このレッスンでは、精油やハーブの自然素材を使用して、ご自宅で行える腕と手・足先から太ももまでのマッサージ方法を学びます。お子様にも安心してお飲みいただけるエリキシルやハーブティーをご用意しております。

《開催日時》3/25(水)10:00-12:00 3/28(土)14:00-16:00

## 子どもと一緒に体に優しいバスフィズ作り講座【2h】 ¥3,150

一日のうちでリラックスできるバスタイム。バスタイムを更に楽しく演出するバスフィズをご家族と一緒に作ってみましょう。好きなエッセンシャルオイルを使用して世界に一つだけのバスフィズを作ります。お作りいただいたバスフィズはレッスン中にハンドバスで効果を体験していただだけ、ハンドマッサージの方法もあわせて学べます。

《開催日時》3/25(水)14:00-16:00 3/28(土)10:00-12:00

### 2009年3月のワンデイレッスンご優待のご案内

ペアでご参加いただく場合、お一人様3,150円のところ、**お二人で4,200円**となります。  
パートナーは異性の方でも同性同士、親子でも結構です。

\*親子でご参加の場合は、小学生以上のお子様に限らせていただきますので、予めご了承ください。

\*アレルギー、日焼け直後など肌トラブルのある方は、事前にご相談ください。