

最高級トータルビューティーコース体験講座 **美容・健康**

美しさは姿勢から、姿勢のゆがみは、顔の変化につながり、たるみやフェイ  
スラインの崩れに影響すると言われています。はり整体と美容はりを  
体験ください。詳細はHPをご覧ください。

11,000円が5,980円の体験価格！



8/22(金) 8/28(木)  
9/12(金) 9/19(金) 9/26(金)  
9:00~12:00、15:00~17:00

お申込・ご予約はこちら



- 定員/各1人まで
- 参加費/5,980円(税込)
- 持物/かぶれが気になる方は、フェイスシート

六万通りはりきゆう接骨院 ☎0428-21-2215

青梅市東青梅 3-15-1  
【受付時間】9時~12時/15時~19時 月・火・木・金・土 ※土曜日は午前のみ  
※定員に達した場合、締切日前でも予約受付を締め切らせていただく場合がございます。  
お早めにご予約ください。

こころと身体を整える！  
個別睡眠カウンセリング (120分) **美容・健康**

眠れない・起きられない・夜中に目が覚める・日中の眠気…そのまま放置  
すると、病気・認知症・ケガ等のリスクが高まります。  
心地よい眠りは人生を変えます。睡眠を見直すことは、不調の改善・美肌・  
痩身・パフォーマンス向上・メンタルの安定や節約になります。  
取り組んだ9割以上の人が睡眠を改善した方法を、日本栄養睡眠協会公認  
カウンセラーが、今回のみの特別価格でお伝えします。(メールサポート1週間付)



9/21(日) 10/19(日) 11/29(土)  
12/21(日) 10:00~19:00

- 定員/各1人まで
- 参加費/8,800円(税込)

お申込・ご予約はこちら



- 予約締切/各回の3日前まで
- 会場/オンライン (zoom)

smile coaching ☎ smilecoaching39@gmail.com  
http://smilecoaching.jp/

AI 姿勢カルテで自分の本当の  
カラダを知ろう！ **美容・健康**

カイロプラクティックは健康になる近道。AI 姿勢カルテは、現在と未来の  
ご自分のカラダの歪みを可視化します。そこからどのようにしたら心身が  
健康になれるのかが分かります。どうぞお気軽にお問い合わせ、ご予約く  
ださい。ご希望により骨盤調整も体験できます。



8/15(金) 8/19(火)  
8/23(土) 10:05~12:05

- 定員/各3人まで
- 参加費/2,000円(税込)
- 対象/お子様から大人まで
- 持物/スマホ、お飲み物、フェイスタオル

お申込・ご予約はこちら



カイロ & エステ Merci  
青梅市新町 9-2038-3

☎090-3137-5599 お電話の場合、伝言を残していただければ  
リダイヤルさせていただきます。

ハンドエステ & 手相占い **美容・健康**

デトックス効果のあるハンドエステと、手相占いではお仕事運・金運・  
セレブ運(悩み事等)見ていきます。  
気軽に見れる手相占いを目標としています。



8/1(金) 8/15(金)  
8/29(金) 9/5(金)  
9/12(金) 10:00~16:00

お申込・ご予約はこちら



- 定員/各5人まで
- 参加費/2,000円(税込)
- 予約締切/各回前日 10:00 まで

美 lieve (ビリーブ) ☎080-2028-1013  
青梅市柚木町 1-148-1 https://www.believe.jp

当店1番人気の首肩こり改善コース  
(60分)をぜひ一度体験してみてください！ **美容・健康**

当店1番人気メニュー！首肩こり改善コースをぜひ体験してみてください。  
通常マッサージ60分 5000円を1000円お値引きいたします。  
皆様お待ちしております。



9/17(水) 9/27(土)  
9:30 ~ 12:30

- 定員/各2人まで
- 参加費/4,000円(税込)
- 対象/初めてご来店の方

お申込・ご予約はこちら



- 持物/動きやすい服装
- 予約締切/開催日の2日前まで

マッサージと鍼  
青梅あおぞら治療院 ☎080-1303-5757  
https://aozoratiryoin.jimdofree.com/  
青梅市千ヶ瀬町 3-403-3 ハシモビル 2F

人数限定！  
二人ヨガ楽健法の体験 **美容・健康**

創始者が50年もの長きに亘り広めてこられた「支え合う健康法」、安全に  
実践して心もからだも軽くスッキリ、そして脳もイキイキリフレッシュ、  
体験してこそ実感できると思いませんか！



8/24(日) 9/21(日)  
13:00~15:00

- 定員/各4人まで
- 参加費/1,000円(税込)
- 対象/介護認定を受けていない方
- 持物/バスタオルとフェイスタオル各々1枚、飲み物  
動きやすい服装(スカート不可)

お申込・ご予約はこちら



健康未来

青梅市上町 374  
S&D たまぐーセンター和室  
※上記住所は店舗所在地ではなく、開催時のみの会場になります  
☎ ireiarakken@gmail.com

顔が変わる！  
顔分析 & 眉メイクレッスン **美容・健康**

「自分に似合うメイクが分からない」「若い頃のメイクのまま、なんだか  
古く見える…」年齢を重ねると、そう感じることはありますよね。  
実は、顔の印象の8割は「眉」で決まります。眉が変わるだけで、あなた  
の顔は劇的に変わるんです！この講座では、顔分析であなたの顔の個性を  
活かし、トレンドに左右されない自然な印象アップ眉メイクのコツをお伝  
えします。あなたの本来持っている美しさを、最大限に引き出しましょうか？

- プロ使用のアイブロウペンシル1本(2200円の品)をプレゼント
- 1対1の講座となっていますが、お友達と一緒に受講したい場合は2人までOKです



9/4(木) 9/29(月)  
10/9(木)  
13:00~14:00、14:30~15:30  
9/10(水) 10/27(月)  
10:00~11:00、11:30~12:30

お申込・ご予約はこちら



- 定員/各1人まで
- 参加費/2,000円(税込)
- 持ち物/普段お使いのメイクアップ道具
- 予約締切/各講座2日前まで

WELLNESS+ESTHETIC ☎080-5717-4921  
いい顔サロン ☎ iikao.salon@gmail.com

青梅市東青梅 1-4-15 メゾン東青梅 1F いい顔サロン店内

ボディーケア + ヘッドスパ  
体験コース！ **美容・健康**

暑い夏に人気のボディーケアと炭酸ヘッドスパのコースになります！  
(ボディーケア60分+ヘッドスパ20分の計80分)通常5,250円が特別  
価格4,750円で体験いただけます！  
ヘッドスパは、氷冷タイプのスプレーで頭皮を瞬間冷却します。  
暑い夏にぴったりのメニューです。ぜひ一度体験してみてください！  
ご予約の時にご希望のお時間をお伝え下さい。



8/16(土) 8/17(日)  
8/20(水) 8/26(火)  
8/29(金)  
10:00~18:00

- 定員/各1人まで

- 参加費/4,750円(税込)
- 予約締切/各回当日の15時まで

お申込・ご予約はこちら



癒しの手 Senang

青梅市東青梅 2-21-59 コスモ東青梅 102号室

☎0428-27-3955

※不在の場合は折り返しご連絡します。

今からでも遅くない！  
「足の健康診断」 **美容・健康**

足にも寿命があるんです！足が健康でないと、全身に悪影響が出てしま  
うことご存じでしたか？ぜひ一度100歳まで歩ける足づくりサロンで、「足  
の健康診断」を受けてみませんか？

- 「足の健康診断」・足の筋力、歩行チェック
- ・足トラブル(魚の目、タコ、外反母趾等々)チェック
- ・トラブルの原因と改善策をお伝えします

健康診断後は、【特典①】フットセルフケアの伝授  
【特典②】ご自宅でも出来るフレイルトレーニング伝授  
(テニスボール付き)



8/27(水) 8/30(土)  
13:00~、14:30~  
9/1(月) 9/3(水) 9/8(月)  
10:00~、13:00~

- 定員/各1人まで
- 参加費/2,000円(税込)

- 対象/足の健康に興味がある方  
健康寿命を意識されている方大歓迎
- 予約締切/各回3日前まで

お申込・ご予約はこちら



フットケアサロン Foot stamp

青梅市河辺町 7-7-40

☎080-6581-1552

スマホポシェットを作ろう **つくる**

かぎ針編みの編み図の読み方を理解し編み進みます。  
新しい事を覚える楽しさ、作り上げる楽しさ、それを使う楽しさを味わ  
って頂けたらと思います。



9/4(木) 9/11(木)  
9/18(木) 9/25(木)  
10:00~12:00

- 定員/各4人まで
- 参加費/1,700円(税込)
- 持物/6/0号かぎ針
- 予約締切/各回前日の19:00まで

お申込・ご予約はこちら



まさるや手芸店

青梅市河辺町 5-11-5

☎0428-22-0739

