

2013.7.20(sat)

真の「美」は内側から ～Inner Beauty～

グリーンルームで薬膳料理を食べて学び、
エクササイズ講座で体改善！！

「ボディデザイン」

- ・美姿勢講座
- ・一日3分、歪み改善エクササイズ
- ・意識するだけ！
インナーマッスルエクササイズ



ボディデザイナー
花岡 正敬さん

『夏の美姿勢』

～歪み改善エクササイズ～

ピラティスをベースにした18メソッドで骨盤・背骨の歪みを整えインナーマッスルを使うことで、美しい姿勢・ポディーラインを創ります。自宅で出来る、簡単エクササイズで夏の美姿勢を手に入れましょう。

「食」×「美」

食べ物を通じて美容・健康へアプローチ。内側から美しく輝く食のヒントをご提案。



国際中医薬膳師
堀 敬子さん

『夏の美養生』

～食べものから美しさを～

「春・梅雨・夏・秋・冬…薬膳の考えでは季節の変化とともに人のカラダも変化していると考えます。中医薬膳の考えをベースに、夏に合った美のための食養生ミニ講座と採れたて地元産食材をたっぷり使った薬膳料理を召し上られ。

開催地 GREEN ROOM cafe & restaurant (RSKバラ園内)

開催時間 18:00～20:00

参加費 お一人様 4,000円 (薬膳料理、ドリンク付)

※参加者は女性の方に限ります。※事前のご予約をお願いします。
なお、参加者が40名になり次第ご予約を終了させていただきます。
※参加費は当日店頭にてお支払い下さい。

ご予約・お問合せ先

グリーンルーム Tel.086-293-4328

〒701-0164 岡山市北区撫川1592-1 RSKバラ園内 (団体入口の1階)

瀬戸大橋温泉、毎日
予約可能

● GREEN ROOM
(RSKバラ園内)

※2号棟