

講座ブース SCHEDULE

※講座は事前申し込みが必要です。1人3講座までお申し込みができます。

13:30 受付

13:45 オープニングセレモニー・ラジオ体操

14:25 恋する YOGA

初心者歓迎。楽しく笑いながらリフレッシュ！軽く身体を動かして、気づけば心ゆったり、身体スッキリしていますよ。

15:30 本当に大切な価値観を探れ！

カードを使って価値観を探ります。今まで思っていたものと違う価値観が見えてくるかも？

16:35 ヨガブロックで全身を整えよう

ヨガブロックを使い全身をほぐす筋膜リリースヨガ。難しいポーズもないので、柔軟性のない方でも問題なくできます。講座後のスッキリ感を体感してください。



17:40 言葉ひとつで願いが叶う「令和の恋文」LINE活用術

願い事を叶えるためには、どんな言葉が必要なのでしょう？そんな素敵な日本語を恋文としてお伝えいたします。コミュニケーションツールのLINEにも役立ちます。素敵な日本語、言霊と福言葉、ホメ言葉でコミュニケーションアップ、自分に書く恋文、好印象のLINE術

18:45 自分の身体を自分のパワーで整えよう

病気じゃないけどなんだか調子が悪い、前向きに頑張ろうとするけどなんだか上手くいかない。それは身体もココロも疲れているからかもしれません。セラピストが贈る自分を労わる「ご自愛メソッド」一緒に体感しませんか？

20:00 クローズ

..... 同時開催の恋活相談・自分磨きのブースは申し込みなし・タイムフリーで参加者のご家族様など、どなたにでもご参加いただけます。

皆さまのお越しをお待ちしております。