

# TIME SCHEDULE

どれ行く？  
全部  
行きたい

J A M

経穴ツボ図

背部

美フェスマドンナ



美フェスで 無料LESSON  
小スクール 各30 min

東洋医学から知る  
美容とカラダ講座 各20 min

## 美フェスマドンナ メインステージ

11:20 (30分)  
トークショー  
「ビューティートーク」  
11:20の部

13:00 (20分)  
豪華美容グッズ  
抽選会

14:00 (30分)  
トークショー  
「ビューティートーク」  
14:00の部

10:45-11:15  
運動なし、無理な食事制限なしで  
**マイナス5キロ痩せる身体  
の仕組み**  
⑫社団法人 日本妊活協会

11:30-12:00  
**カラダと心のコリほぐし**  
～自分に触れるほど美も健康も  
手に入るセルフマッサージ術～  
⑬リリナーージュ®SAYAKA

12:15-12:45  
**間々田式顔筋トレーニング**  
「コアフェイストレーニング」  
キレイな笑顔で小顔になる  
表情筋の使い方  
⑭Mamy.Salon

13:00-13:20 (20分)  
**姿勢で改善 マイナス10歳**  
～体重だけでない見た目  
の変化～  
⑮猫背矯正マイスター今井綱志

13:30-14:00  
**セルフ耳ストレッチ**  
～目の疲れ・おでこのシワにおス  
スメのツボ～  
⑯耳つぼケアスクール

14:15-14:45  
**足骨セラピー**  
～肩こり巻き爪など、足裏をほぐ  
しながら セルフで足裏関節の矯正  
～  
⑰パーソナルジムStage

10:45  
**3食たべてマイナス▲kg  
ボディメイク術**  
猫背矯正マイスター 今井綱志

11:30  
東洋医学のフェイスクア  
**「ツボを使ったリフトアップ」**  
美容鍼灸サロンVIOLAS 埜下はるな

12:00  
**スポーツと美肌**  
HARISTA鍼灸院 酒井孝子

12:30  
東洋医学のフェムケア  
**「生理のつらさの改善法」**  
美容鍼灸サロンVIOLAS 佐藤和

13:00  
**「しんどくない  
腸活ファスティング」**  
ダイエット&美肌づくりの活用法  
協力 エステプロラボ  
ツボプログループ 竹内綾

13:30  
東洋医学の睡眠  
**「私を良くする睡眠五感」**  
肌荒れ・太りやすいも睡眠が  
関与する  
鍼灸ルームHari-Cute 池頭美幸

14:00 (30分)  
理学療法士が教える  
美肌になるための3つのセルフケア  
⑱日本妊活協会

14:40  
**「アトピーと東洋医学」**  
アトピーはなぜできるのか、  
そのケア方法  
ツボプログループ 西島本絵美