

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