

Beauty

キレイ 美容・きれいに に関するゼミ



キレイになりたい人のための、
美容に関する最新情報や体の中からキレイに
なるためのライフスタイルもお届けします。

1 産後ママの食べ痩せ講座



8/14[水]
10:00~11:30
8/21[水]
11:00~12:30

ゼミ説明

授乳中の食欲ってすごい。赤ちゃんを抱えての料理って大変。つい糖質メインの簡単な食事になってしまう。産後女性の心身の健康美のための食事講座！食べてキレイに痩せよう。

定員 6名 赤ちゃん連れママ・子連れママ向け
材料費 500円 (食材費)

キッズOK

予約受付 日本産後ダイエット協会
090-7730-7809
10:00~17:00

北区志茂4-34-7-905
定休日：不定休

2 今日からできる！ 夏の肌のうるおいケア



8/7[水]
13:00~14:30
8/10[土]
16:00~17:30
8/19[月]
13:00~14:30
8/20[火]
13:00~14:30

ゼミ説明

夏の肌は紫外線やエアコンなどでいろいろダメージを受けやすい季節です。そのダメージに負けない肌・からだづくりをお教えします。

定員 2名 女性の方
材料費 なし

予約受付 サカエ薬局
03-3900-3505
10:00~21:00 (土曜日を除く)

北区赤羽西1-5-1アビレ1階
定休日：アビレ休館日に準ずる
(まちゼミ期間中は8月21日)

3 超かんたん！自分でできるヘナカラー



8/27[火]
9/3[火]
10:00~12:00

ゼミ説明

生え際や分け目の目立つ白髪にピンポイントでクイックカラー。プロだから知ってるコツをちょっとだけ伝授します。

定員 3~5名
材料費 1,000円

予約受付 Maple HAIR(メイプルヘア)
03-5948-9946
10:00~20:00

北区十条仲原キンコー堂ビル2階
定休日：火曜日

年に1度のチャンス！
お気軽にご参加ください！

行きたいゼミを見つけたら
電話で予約するだけ！

※各店のゼミには定員制限があります。お早目にご予約ください。
※ゼミによって参加条件が異なります。各店にてご確認ください。

4 親子で学ぼう！生花を使ったヘアアレンジ

コラボ企画



8/6[火]
8/27[火]
9/3[火]
15:00~16:00

ゼミ説明

ヘアセットで1日もつ生花の作り方を教えます。卒業式や記念日など、大切な日に役立つコツをご自身で。

定員 5名 小学生以上の親子
材料費 500円 (生花代)

キッズOK

予約受付 Maple HAIR (メイプルヘア) × 十条はなしょう
03-5948-9946 [Maple HAIR]
10:00~20:00 定休日：火曜日

[ゼミ会場]：Maple HAIR (メイプルヘア)
北区十条仲原1-27-3 キンコー堂ビル2階
[コラボ店]：十条はなしょう
北区十条仲原1-25-16

5 ハーブティ&疲れケア→デトックス美人へ♪

コラボ企画



8/5[月]
8/19[月]
10:30~11:30

ゼミ説明

ハーブティを飲み比べながら効能を優しくご紹介♪体を癒すセルフケアもお伝えします◎
美味しく楽しく、体の中からキレイになりませんか？美味しいモノ&美容に関心の高い方お待ちしております♪
※交番からサインレブンに渡り左側に2軒

定員 6名 20歳以上の女性の方
材料費 1600円 (お茶代・化粧品代・資料代)

予約受付 La poule au pot × 小顔専門サロンムジカ
03-6319-9156 [La poule au pot]
14:00~19:00 定休日：月曜・火曜

[ゼミ会場]：La poule au pot (ラプールオポ)
北区中十条2-9-17 東十条南口から徒歩2分
[コラボ店]：小顔専門サロンムジカ
北区田端5-1-12 ヴィラアンダンティーノ202

6 男性のたしなみ・女性の神秘



8/4[日]
8/25[日]
9/1[日]
9/8[日]
10:00~11:00

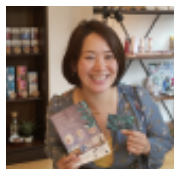
ゼミ説明

毎日皆さんが行っている基本のお手入れとプロが行うお手入れの違いを体験していただきます。その後はTVやインターネットで見聞きした情報の疑問・質問を雑談を交えすべて解決します！
※当日は貸切開催

予約受付 ゆたかや化粧品店
03-3911-0524
10:00~18:00 定休日除く

北区堀船3-30-11
定休日：日曜日

7 簡単！5分で差がつく 優しい夏スキンケア☆



8/6[火]
8/20[火]
9/10[火]
10:30~11:30

ゼミ説明

肌と心に優しく、健康に！すぐに役立つスキンケア講座♪忙しいママさんや、エイジングケアが気になる女性に♪夏の日焼けお手入れ他、気になるお肌のお悩み相談もお受けします。

定員 6名 20歳以上の女性の方
材料費 なし

予約受付 TOKYO LOHAS
03-5834-7441
10:00~19:00

北区田端3-9-2アルスビル1F
定休日：土日祝

8 子育てママの教える！ こどもの前髪カット



8/7[水]
8/28[水]
9/4[水]
10:00~11:00

ゼミ説明

おうちで簡単に出来るお子様の前髪調整法を、練習用のマネキンを使いながら体験して頂けます。乳幼児、未就学児を連れての受講も大歓迎です。

定員 3名
材料費 なし

予約受付 髪切虫
03-3910-5254
10:00~19:00 定休日を除く

北区西ヶ原3-60-10
定休日：月曜日、第2第3火曜

9 これって安全？ヘアカラーのお話



8/2[金]
8/9[金]
8/23[金]
14:00~15:00

ゼミ説明

ご家庭で染めることも多くなったヘアカラーですが、パッチテストや基礎知識を知って安全に使いましょう。いつもご自身がお使いの薬剤を持ってご受講ください。

定員 3名
材料費 なし

キッズOK

予約受付 髪切虫
03-3910-5254
10:00~19:00

北区西ヶ原3-60-10
定休日：月曜日/第2・3月火曜日

11 絶対役に立つ！ スキンケア見直し講座



8/1[木]
2[金]
3[土]
9/1[日]
2[月]
3[火]
14:00~15:00

ゼミ説明

化粧品は使い方がとても大切！優しく丁寧にすることで肌が喜ぶ♪この機会に化粧品の使い方を見直してみませんか？丁寧にアドバイス致します。

定員 4名 今よりキレイになりたい女性向け
材料費 なし

予約受付 ビューティーショップまつざかや
03-3916-2607
11:00~18:00

北区滝野川7-28-9
定休日：4日,14日,24日

10 意外と知らないメイクのコツ



8/5[月]
6[火]
7[水]
9/5[木]
6[金]
7[土]
14:00~15:00

ゼミ説明

いつもしているメイクでも、アイテム選びやポイントを抑えるだけで自然で若々しく仕上がります。比較しながら丁寧にアドバイス致します。

定員 4名 今よりキレイになりたい女性向け
材料費 なし

予約受付 ビューティーショップまつざかや
03-3916-2607
11:00~18:00

北区滝野川7-28-9
定休日：4日,14日,24日

Gourmet

グルメ 飲食に に関するゼミ



北区の人気のスイーツや飲食店など、
グルメに関する情報や知識をお届けします。

12 広島風お好み焼きを焼こう！



8/6[火]
8/15[木]
14:00~15:30

ゼミ説明

当店で人気の「広島焼き」はもともと戦前からあった子ども向けのおやつ「一銭洋食」がルーツ。12mmの鉄板を使用し豪快に焼いてみよう！

定員 3名または1組
材料費 300円

予約受付 洋風創鉄板台所せをりい
03-6454-4252
12:00~15:00 17:30~22:00

北区赤羽1-29-7
定休日：月曜日