

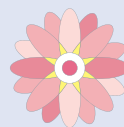


神奈川県

女性の美と健康をサポート

ME-BYO STYLE®

ME-BYOスタイル オンライン講座のご案内



ME-BYO
STYLE



仕事・家事・育児。毎日、忙しい女性へ。

“キレイでいたい”に繋がる

未病改善情報を短時間で**無料**配信します！

2024年度
参加者数
約2000人！

※ME-BYO スタイルとは神奈川県が発信する「手軽にできる未病の改善」を生活習慣に取り入れたライフスタイルのこと

講座内容

「内側から美しさを作る」をテーマに、専門家による講座を毎月配信します。気になる話題のみの受講も可能なオンライン講座ですので、お気軽にご参加ください。

- 酵素で変わるカラダとココロ
- 産後の骨盤ケア × 姿勢改善
- むくみ解消マッサージ
- マインドフルネス瞑想 など

その他、専門家による幅広い講座をご用意しております。



第1弾講座(7月～9月開催)を2回以上受講かつアンケートにご協力いただいた方から抽選で30名様を、**骨格診断体験講座**にご招待！



開催日時:2026年1月頃 開催場所:別途ご案内

開催場所 時間

オンライン(Zoom・各回30分)

2025年7月25日(金)から順次開始 ※詳細は裏面をご確認ください。

受講
申し込みは
LINE登録
するだけ！

男性の受講も
大歓迎です！

受講のための情報を
随時LINEでお届けします

友だち追加(LINE)は
こちらから▶



ID:@080nlhdr

お友達検索の際には、
@ (半角) も忘れずにご入力ください。



お問合せ

事務局:株式会社ハイクラス me-byo_style@highclass-inc.com

第1弾：仕事・家事・育児。毎日、忙しい女性へ。

第2弾：日々を頑張るすべての人へ。

7/25

FRI 20:00

大塚製薬株式会社



「あなたの水分は足りてる？」栄養モニタリングサービス
を活用した熱中症対策

9/19

FRI 20:00

根上 貴子
耳ツボ&アロマ講師

アロマで体調管理！



7/28

MON 20:00

橋本 ワコ
パーソナルスタイリスト



垢抜け眉の黄金バランス講座

11/7

FRI 20:00

一般社団法人
日本アナウンサー協会



アナウンサーが教える未病改善の話し方

8/1

FRI 12:30

株式会社ルネサンス



簡単！むくみ解消セルフマッサージ

11/14

FRI 20:00

橋本 はづき
ヨガ講師

呼吸を深めて睡眠の質を高める



8/8

FRI 20:00

野尻 綾乃
医師



酵素で変わるカラダとココロ

11/21

FRI 20:00

RIZAPグループ
株式会社



ちょこっと時間にRIZAP 流食事&
トレーニングでなりたい自分にコミット

8/22

FRI 12:30

八田 幸子
(一社) 日本声ヨガ協会代表理事

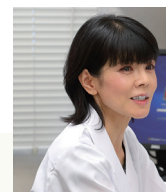


子育てに役立つマインドフルネス瞑想

12/19

FRI 20:00

伊藤 美奈子
医師



体脂肪を減らして
キレイになれる食事の仕方

8/29

FRI 20:00

株式会社ファンケル



ゆらぎ世代へのセミナー（更年期）

1/9

FRI 20:00

菊地 峰子
ヨガ講師



快眠ヨガ

9/5

FRI 20:00

猪子 英恵
薬剤師



東洋医学的：産前・産後の養生

1/16

FRI 20:00

栗田 裕子
姿勢と歩き方講師



一生使える体であるために『座ってできる
簡単チェック』をしてみよう！

9/12

FRI 12:30

安東 映美
理学療法士



産後の骨盤ケア×姿勢改善
ー育児も私も大切にステップー

1/23

FRI 20:00

海崎 彩
管理栄養士



腸がよろこぶ食べ方を知ろう！