

Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み



ほとんどの女性が知らないキレイの鍵、教えます！



こんにちは！
びよう
美養プロデューサー
田嶋直美です。

ウーマンライフカレッジという、
女性が「自分だけの美しさ」を探究して、美しさを叶えていくプログラムを主宰して
います。

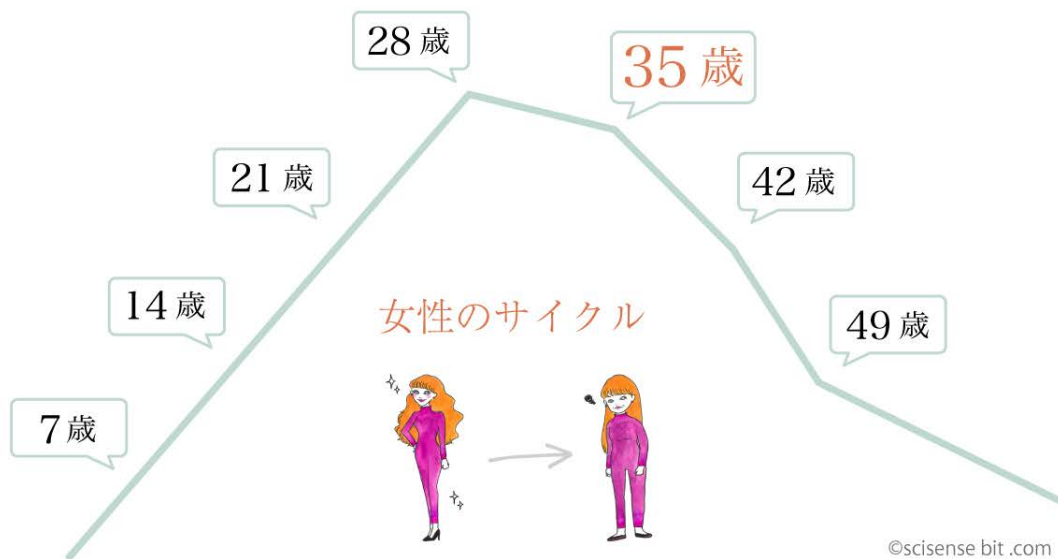
そんな中で、たくさんの女性、特に35歳以上の女性から日々「美」に関してのご相談
をいただくのですが・・・

Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み
それが、

女性ホルモン！

女性ホルモン力は28歳をピークに、**35歳から本格的に下降をたどります。**



実はこの女性ホルモンは女性の「美」を司る一番の土台！

どんなに運動しても、美肌に精を出しても、女性ホルモン力が衰えていたら効果は半減。

例えば、**年齢と共に痩せにくくなる。**というお悩みをよく伺いますが、**その原因は女性ホルモンをケアできていないからなんです。**

そして、女性ホルモンは**全身に作用**するから、**部分的に対処しても効果が薄く**、さらに！年代別に女性ホルモンの量が変わるから、年代別に対処法も全然違います。

Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み

日本ではあまり、「女性ホルモン」が注目されないなので、初耳！という方もいらっしゃるかもしれませんがね。

この女性ホルモン。

放置すると、美容に良くないことばかり引き起こしますが、**きちんとケアをすれば、超強力な美容の味方**になってくれるんです。

だから、ケアしないなんて、ほんとーにもったいない！



もっと女性ホルモンとうまく付き合って、

- ・ **無理なく自然に**、今よりもキレイな自分に出会ってほしい！！
- ・ キレイになることを**楽しんで**ほしい！！
- ・ 世間が作り出した「キレイ」じゃなくて、「**自分だけのキレイ**」をつくってほしい！！

Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み
常々そう感じていました。

女性がもっと**気軽に、カジュアルに**、「女性ホルモン」について話ができて、ケアで
きる場があったらいいなあ・・・と。

だから、作っちゃいました！

それが、

みんなで楽しくキレイになる時間

です

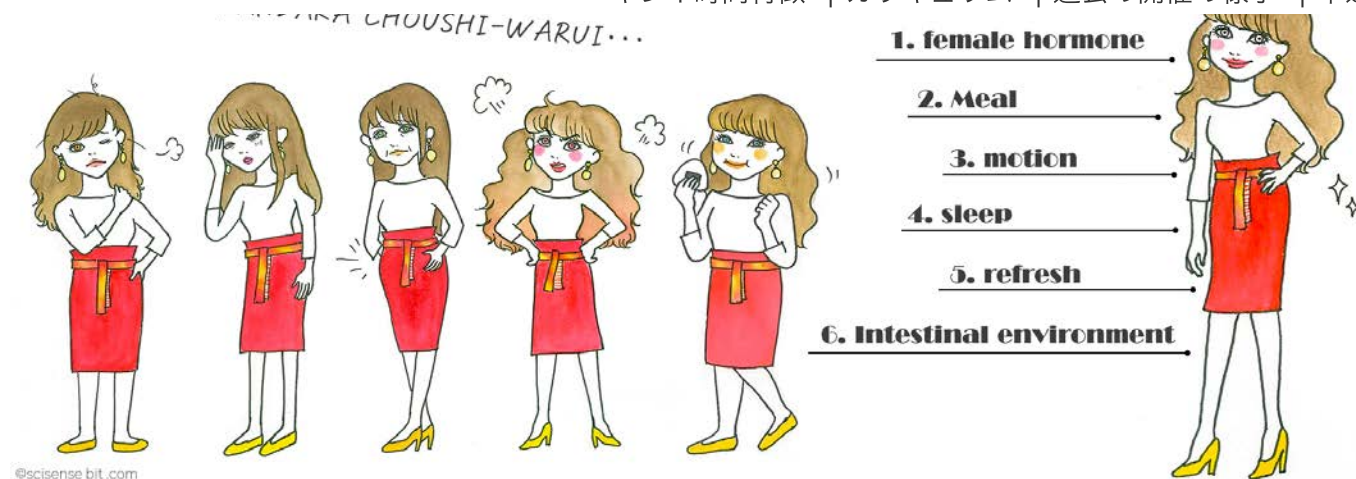


いつまでもキレイな女性だけが知っているキレイの近道
6ヶ条



Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み



自分だけのキレイ を探求したい女性に欠かせないのが

どうなりたい？という、なりたい姿

なりたい姿を明確にして、自分をブラッシュアップしていくことを

セルフプロデュース

と、呼んでいます。

Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み



※私は自分自身のことを、この写真のようにセルフプロデュースしています^^

ウーマンライフカレッジでは、この「美と健康をセルフプロデュースするチカラ」を身につけていきます。

とはいえ・・・

セルフプロデュースって漠然と言われても、何から手をつけたらいいかわかりませんよね。

そこで、

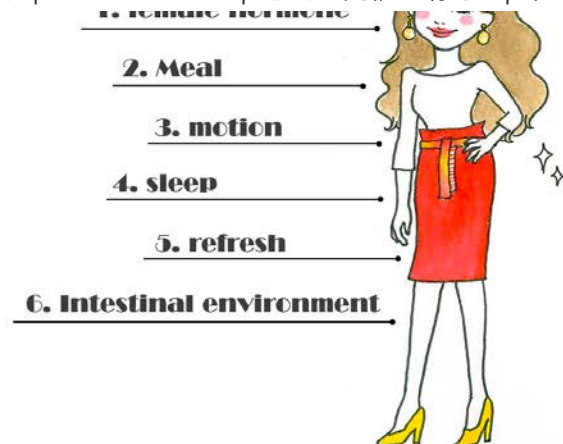
私が**20年間、5000万円**をかけて探求してきた美の知識と経験を総動員し、

この6つのポイントさえおさえておけば大丈夫！！！！
という大切なポイントを6つにまとめました。

それが、セルルフプロデュース6ヶ条です。

Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み



「みんなで楽しくキレイになる時間」の特徴

「みんなで楽しくキレイになる時間」では、
セルフプロデュース6カ条を1つ1つ学んでいくと共に、プラス2回より学びを深く
するための時間をご用意しております。

第1回目→セルフプロデュース6カ条を1つずつをうまく習慣として定着させるため
に、
自分だけの美習慣スケジュールを作りかたをレッスンしていきます。

第2回目→プレ更年期や更年期について深く知り、今の体やメンタルに起きているこ
と、そして今後に備え女性力のリテラシーを高めていきます。

3回目以降は、セルフプロデュース6カ条を1つ1つ学んでいただく、全8回のコー
スとなっております。

8回全て参加した方は、**女性ホルモン美養アドバイザー**の受験権利を獲得できるとい
う特権つき！

※気になるテーマの知識がほしい！という方はその回だけ、参加していただけるコースもございます

Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み

女性ホルモン美養アドバイザーは、
プレ更年期や更年期など35歳以上の女性の、女性ホルモンやキレイの仕組みを、身体・メンタル両面から学び、心身両面からキレイのアドバイスができるカタリストのことです。

試験に合格をされた方は、「女性ホルモン美養アドバイザー」のディプロマを発行致します。

キレイ時間はこんな方におすすめです



- ✓ ヘルシーエイジング、ダイエット、女性性を強化したい方。
- ✓ 女性ホルモンや月経からくる不調の改善に興味のある方。
- ✓ プレ更年期や更年期の不調の改善に興味のある方。
- ✓ 最大のキレイを引き出していきたい方。
- ✓ 健康や老化の悩みや不安から解放されたい方。
- ✓ 内側からキレイを整えて閉経後の健康やキレイに備えておきたい方。
- ✓ 女性の美容や健康相談を受ける方や、セラピストとして技術は習得済みで理論のみ習得したい方など。
- ✓ 講座を開催したり体質ごとにアドバイスできるプロフェッショナル美養アドバイザーを目指したい方。

自分だけのキレイを見つけた女性たちの声



Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み

る女性のみなさまの声を一部ご紹介しますね。

※ウーマンライフカレッジ にご参加いただいた方のお声となります。



8キロ痩せて美肌と前向きで充実した心と体を手に入れた、お孫さんがいるなんて思えないSさん！！！！もうリバウンドを繰り返すダイエットは卒業したい！健康的な食事で若々しく女性らしく輝く姿へシフトチェンジされました。

(40代・Sさん・司会業)

Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み



以前は、テレビやネットなどで体に良いと聞けば食べて、すぐに変化が出なければまた別な物と闇雲に食べていました。

今では、何がダメだったのかもわかり、何が不足していてどういう風に食べたり、減らしたりしたらいいかわかり、便秘も解消してきて、肌の調子も良くなりました！

(40代・会社員)



Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み

4ヶ月で18個のあらゆる不調をほぼなくしました!!!

(40代・会社員・Mさん)



5キロ減!長年悩んでいた便秘が改善! 肌艶まで良くなって、以前よくわれていた「疲れてますか?」を言われなくなりました!

(40代 レストラン経営 K.Kさん)

Samle

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み



体重5キロ減!が、筋肉量が40%に達し 実際は10キロ痩せたかのような見た目に。

全体が引き締まり憧れのリフトアップボディに!

今では、食習慣だけではなくメンタルや1日のリズムも体重のコントロールも自分でうまくできるようになり、何が起きても冷静に対応できるようになりました

(40代 会社員 I・Cさん)

Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み



お値段以上でした！手に入れたのは自信と健康とこれからへの期待！

受けてよかったです。

受講前はやりたいことはたくさんあるのに疲れがとれず取り組めない自分に苛立ちを感じていました。

脚が太いことがコンプレックス。食べ物、料理に興味がない。疲れたら甘いもの。

ですが、今では

- ・疲れを感じづらくなった
- ・体重が6キロ減り、脚が細くなった。
- ・食材や栄養に興味湧き、スーパーでの買い物が楽しくなった。
- ・ホットクックを購入。新しいレシピが増え、美味しいものが作れることに自信が。
- ・自分自身に目がむくようになり、身体のことや心のことがわかりはじめた
 - ・脂肪が落ちスッキリした。
 - ・花粉症の症状が改善
- ・味覚が変化。甘すぎるものは食べなくなった。
 - ・朝起きるのが楽になった
 - ・部屋が少し綺麗になった
- ・ダイエットできた自分に自身
- ・のんびりすることもリフレッシュと考えることが、できるようになった

こんなに、たくさんの変化を自覚しています！

(40代・広報)

キレイ時間のカリキュラム



第1回 自分だけのキレイを最大に引き出す美習慣を立てよう

キレイを最大に引き出すキレイのための一日のスケジュールは一人一人違う！あなたが変わらない原因は美習慣の立てかたに問題があった！？

たくさんのキレイのための情報は集めたし、美や健康についての講座やセミナーでも学んだ。けど、実際は日常のどのタイミングで取り入れたりどのくらいの頻度でやっていくのがいいのかが、いまいちわからない。

SNSで人気のインフルエンサーのルーティンを真似するのがいいのか？
各分野のエキスパートがやっているタイミングや頻度が果たして私にもあっているのか！？

そんな疑問をお持ちの方や、
もっと結果につなげたい方や、

Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み

35歳を過ぎた女性は遅かれはやかれ、これから今までにない揺らぎを経験し、いい女へと成熟していく心と体のバランスに合わせた美習慣に変えていく必要があります。

だって、私たち女性のカラダは、女性ホルモンバランスの変化とともにキレイのバランスも変化していくからです。

コレからのキレイを作っていける美習慣を立てるには大きなポイントが3つあります。

- 自分の体質に合わせる（アドバンスコース）
- 現時点の女性ホルモンバランスに合わせる（年代・月経有無）
- 内臓や神経の活動時間に効率よく合わせる

ここを基に**なりたい姿に合わせて自分だけの美習慣**の立て方のコツを手に入れていきましょう。

毎日の生活からあなたのキレイの基準値を上げる美習慣は女性ホルモンをケアできる美習慣でもあり同時に、今よりも快適な心と体を手にする美習慣なのです。

Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み



第2回 プレ更年期／更年期の基礎知識

女性ホルモンが、心と体すべてにかかわっている！

ここを知っておかないと、35歳以上の老化やキレイの悩み・閉経前後にやってくる不調の解決になりません！

きちんと女性ホルモンや更年期と向きあうことは、もっと女性らしい体や肌で、女性らしい心を持ち、そしていつまでも女性であり続けたい、という願いを叶える第一歩。

女性ホルモンは35歳から減り始め閉経前後に急激に減りほぼゼロの状態に近づきます。

更年期に心や体につらいことがありすぎて、終わった頃には疲れきり、ボロボロになってしまう方もいます。ですが実は、キレイを引き出せる時期に、適切な女性ホルモンケアをしていることで、更年期を穏やかに過ごすこともできるのです。

肌が荒れたから、皮膚科

肌が老化したから、エステや美容皮膚科

首こりがひどいから、整形外科

めまいがするから、内科

うつうつな気分が続いているから、心療内科

Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み

女性ホルモンに揺さぶられて調子が悪くなっている時は、女性ホルモンをケアすることを中心に考えていくことが需要！

そのために基礎知識をお伝え致します。



第3回 【食事】おしゃれなのに体も心も元気になれる簡単美養クッキング

食べることは豊かな自分をつくる時間

食事は自分のことをどれだけ大切にできているかが分かる指標にもなるのです。
人は食べたもので、体だけでなく心も作っています。

つまり、食べることは豊かな自分をつくる時間。

毎食、毎日できなくても、自分の中で食への基準ができれば、そこに沿って工夫しようとか、賢く

Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み

は自らの体と心なんです。

昨日よりもキレイな自分だと、

なんだか積極的になりませんか？

昨日より体が元気だと誰かのために お手伝いしようって思いませんか？

昨日より心に余裕があれば 愛情深く人と接することができませんか？

若さや美しさの軸、女性ホルモンは、豊かな心と体にこそ最高のパフォーマンスを発揮してくれます♡



第4回 【運動】 女性ホルモンでマッシュマロボディもメリハリボディも手に入れる！

今はボディポジティブの時代。

賢くズルく！？女性ホルモンを利用して、愛しながら愛されるカラダに変えていきながら、女性らしいボディラインを目指しましょう♪

Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み

それは、**曲線と弾力**です。

これは単にトレーニングを重ねて作られるものではなく、35歳を過ぎた女性の体には、食事・膣呼吸・ストレッチ（マッサージ）が欠かせません。

そして、なんと言っても自分の体の個性を認めることができるメンタルが輝くボディの最大の鍵となります。

愛しながら愛されるカラダは栄養も女性ホルモンも想いも満たされた体なのです。

いつものトレーニングを少しアレンジするだけで女性らしいメリハリボディを手に入れていくコツをご参加いただいたみなさんが、手にしていただけたら嬉しいです。



第5回 【女性ホルモン】忙しい女のセンシュアル ライフ～感度を上げて愛される～女性ホルモン力を上げ る大人女子のための性教育

Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み

な女性です。

センシュアルと聞くと、ドキッとしてしまう方もいるかもしれませんが、「センシュアル」という言葉の意味は、肉感的・官能的という意味ですが、経験や個性から生まれる、美しさ・色気・知性が内側からにじみ出ている様。

大人女子だからこそ出せる大人の色気です。

センシュアルライフを知ると、パートナーとの時間を自分が心から楽しめて、（パートナーが居なくても！）心と体の最高の癒しとなり更に、アンチエイジングにもなりエクササイズにもなります。

- ・身体の若々しさや艶感
- ・女性らしいボディライン
- ・健康な心と体を維持したい

そんな科学的根拠からの理由と、一生女性として生きていきたいという想いとプライドから、セクシャルウェルネスはウーマンウェルネスだと捉えています。

世界的にみてもセクシャルウェルネス（health）の市場は右肩上がり！

世界保健機構「WHO」では”Sexual health(セクシャルヘルス)”と呼び、「セクシュアリティに対して、身体的、感情的、精神的、社会的にも健康な状態であること」と定義されています。そして私が目指すSDGsのジェンダーの項目もここに関連してきます。

このような社会的背景と、女性の身体、女性としての人生を考え、日常生活ではなかなか話題に出ないところだからこそ、じっくりこの機会に考えてみてください。

Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み



第6回 【メンタル】 美しい女性(ひと)はメンタルで作られる！～女性ホルモンが循環するメンタルの作り方～

センシュアルな女性は、常に自分の体を知っている

- ・これを食べたらいって聞いたから
- ・トレーナーから言われたから
- ・あの美ボディの人も食べてるから
- ・あの美肌の方が肌にいいっていったから

という、

誰かに言われた”基準”を守ることではありません。

センシュアルな人はそういった”基準”をもとに、自分の体の声を聞いて、自分の体のちょうどいいを見つけながら日々調整しているのです。

”自分の体にちょうどいい”を見つけるには

Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み

そして実は、そんな考え方・生き方そのものが、女性ホルモンを活性化させることに繋がるのです。



第7回 【腸内環境】女性のバイオリズムに合わせた食事から、ファスティングいらずの腸を作る

そもそもファスティングって何！？

ファスティングとは、

断食・絶食

のこと。

もともとは宗教的な儀式や、精神的な修行のために行われていたものですが、近年では

健康促進や体質改善のための手段として注目されるようになりました。

Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み

食事や飲み物を摂らないことで消化器官を休ませると同時に、溜まった老廃物をスムーズに排出し、腸内環境をととのえることを目的としています。

ですが・・・ちょっと身体が重くなってきたし、ファスティングしようかな〜と、思っても自己流でやってしまうと効果も半減してしまいますし、しんどいだけ！しんどい割に効果を感じられなかったイマイチ効果を実感できなかったというような声も聞きます。

だけど・・・ちょっと考えてみてください！消化器官がスムーズに動いて、老廃物も日常的にスムーズに排出されていたら・・・ファスティング、しなくてもいいですね？

そんな「ファスティングいらずの腸をつくる」ことに着目し、腸内環境を良くすることから女性ホルモンを整えていく秘訣をお伝えします！



第8回 【睡眠】 実は知らない!オトナ女子の不調の9割は睡眠で解決

アンチエイジング・ダイエット・美肌のポイントはしっかり眠ること

Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み

キメ細かく、透明感や艶・ハリのある肌は、質のよい睡眠から生まれますし、痩せやすい、むくみづらいなどのボディの変化も睡眠が影響します。

質のよい眠りとはただ眠ればよいというものではなくぐっすりと深いことが大切。

あなたはしっかり眠れていますか？

眠れている！と思っても実は眠りが浅いことも・・・

”ただ寝てる”だけでもだめ。大事なものは”良質な睡眠”です。

今後の健康を大きく左右する40～50代に、どれだけ上質な睡眠が取れていたのか？ということは誰もが気になるアンチエイジングに直結します！

この回では、女性ホルモンバランスを整えてくれて、いつまでもキレイでいられるための良質な睡眠方法をお伝えします。ライフスタイル、環境、ホルモンなど、眠れない理由は人それぞれ。

解決法も人それぞれ。自分に合った良質な睡眠を知っていつまでもキレイで輝く人生を手にいれましょう！

オプション

Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み



ダイエットコース

一番痩せづらい更年期女性のダイエットに、携わってきたからこそお伝えできる、大人女性のダイエットの真実。

人生100年時代を美しく充実させるためには「手っ取り早く痩せる」といった目先の美に振り回されず、未来を見据えた体を育てることが重要です。

すでに実感されてる方も多いかと思いますが、35歳を過ぎてからのダイエットは以前のように簡単には痩せないことが増えてきます。

35歳を過ぎてからのダイエットにはコツがあり

一歩間違えると・・・

- 痩せにくい体を作ってしまう。
- 老け込んだ見ためを作ってしまう。
- 1日の活力、体力を落としてしまう。

このような危険性があります。

コレらを寄せつけないためにこの講座では女性ホルモンをヒントに、栄養・メンタル・カラダ・体質・体内リズムからどんな体でも痩せることができる種あかしをしていきます。

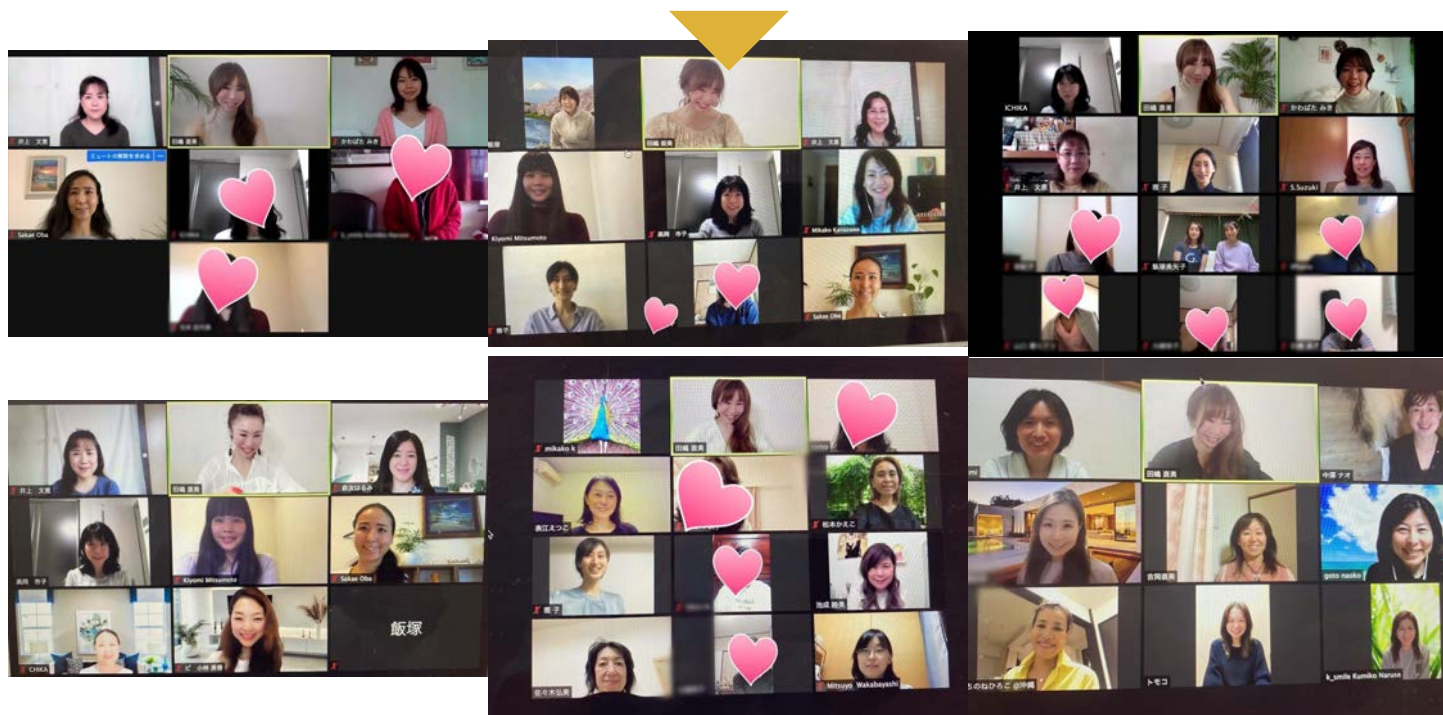
Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み

- ・ファスティングを頻繁にされる方。

こんな方の新たな解決策が見つかる時間になることをお約束します。

過去の開催の様子と参加者の声



50代女性

料理を日頃しないのですが、自分にとって必要と思う食事・バランスの取れた食事・私でも簡単に続けていける、「美」にこだわったクッキングを身につけたいと思い参加しました。

参加してみたら、とっても楽しかった！美味しかった！簡単だった！やはりバランスが一番大事だということがよくわかりました。

まずは自分に合うものを理解していく。そして多くの情報に流されず「自分」を一番に取り入れていくということが美への近道なのだとわかりました。

未来の自分はもっと素敵に生きる！という思いを持っている人にぴったりの講座です。

Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み



募集の時の写真が美味しそう！こんな食事が手軽に作れ、栄養バランスも良いとなれば、ぜひ知りたい！と思って参加しました。

普段料理は好きではないのですが、これだけ手軽なら家でも作れますね。ゆりねは糖質が高くないようですので、家でのおやつに活用します

美しくなりたい！美しさを保ちたい！という女性におすすめです。



30代女性

料理が苦手なので楽しみながら栄養のことを知りながら学びたい！！と思って参加しました。

参加してみて、全てはバランス！！なのだと実感しました。自分に興味を持ちよく観察することに意識を向けていきたいと思います。食材からの栄養をとった上で+αのものを取り入れていくということも新たな学びでした。

全ての女性（20代上）の方の、人生のバイブルになるセミナーです！



30代女性

なおみさんの簡単、美味しい、栄養バランス満点！のレシピを教えていただいて、時間がない中でも普段の生活に取り入れたかったので、参加しました。

みんなでクッキングは楽しいですね！お料理や食材についての豆知識も知ることができました。玄米と発芽玄米の違いも知りたかったので、今後はまた体調で選択できる幅が増えました。

お料理が苦手な方でも簡単にできるのでおすすめです！



40代女性

毎日の中で負担なくとにかく手軽に作れる料理（美養の視点）を知りたくて参加しました。

本当にびっくりするくらい簡単で美味しい料理でした。ご飯のトッピングに様々な食材を使用して、一個の料理でたくさん補給できる感じが嬉しかったです。

キレイになりたい人・体のケアに興味がある人にオススメです。

Sample



キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み
天ハノイーの飾り料理教室に参加したいと想っていたところだったので、参加しました。

出汁もやっぱり有機野菜、自然食が良いんだなということがわかりました。

すべての女性に受けてほしいです！



40代女性

既になおみさんからお料理を学んでいますが、もっと参加したいなあと思い参加しました♡

何よりも、簡単で美味しくて、普段の食事にすぐ作れるものなのでとても助かります。ご馳走よりも毎日の食事の方が重要なので、やる気のない時・疲れている時でもパパッと出来るレシピはすごく重宝します。しかも健康や美容にいいなら、もう作らない手はないですね！

速攻で解決した事と言えば何より、「毎日無理なく作れる」。納豆やアボカドは常に冷蔵庫に入れておく食材なので嬉しいです。

疲れやすい人や、不調の原因がわからなかったり、どうやってバランスを取り戻せるかが分からない人は参加をおすすめします！



40代女性

お料理が苦手なので、簡単で栄養のある美味しいお料理を学びたかったので参加しました。

ZOOMでの参加でしたが、とても分かりやすい説明と楽しくお料理する事の大切さを感じました。

更年期世代はもちろん若い子達にもぜひ受けて欲しいセミナーです。



40代女性

以前なおみさんに教えていただいたお料理が、すぐに毎日に取り入れる事のできるととても美味しく簡単で、ビジュアルも最高に良かったので、また学びたいとおもい、参加しました。ネーミングにも惹かれました！

直美さんのきめ細かい説明が、とても参考になります。
歳を重ねることに不安をお持ちのミセスの方におすすめです。

Sample



キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み
レッスンが美味しくてつたつたので参加しました。

みんなで作ると楽しいし、美味しい！家でも作れると思いました。また、手に入りやすい食材なのも良かったです。

楽しく学びたい！と思う方みんなにおすすめです。



50代女性

お料理上手な直美さんのお料理を教えて頂きたかったので参加しました。今日もまた、新たな知識を得ることができ勉強になりました。ゆり根、工夫して頂こうと思います。

料理するしない関係なく、すべての女性と自炊男子におすすめです。得るものは大きいと思います！



60代女性

いつも、なおみさんのお料理の写真を見ていて、とても簡単で体が喜ぶそして美養というクッキングをぜひ実際に見て学びたいと思い、参加させて頂きました。

食材の特徴や性質を知れて、自分に負担の少ない選び方や調理の方法が学べて、とても腑に落ちて納得できました。私は栄養の足りなさに改めて知ることが出来ました。

年齢を重ねるにつれて、現れる身体の変化に上手に対応していつも快適な自分を求めている人にとってもお勧めです。家族も同時に快適で居られる内容だと思います。



30代女性

自律神経も結局は自分の考え方のクセから正していかないとバランスが取れない事が分かり、もっと自分と向き合う時間を対策にする事ともっと自分を興味を持って自分を楽しまないと人生損だな。と思いました。

40代女性

Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み



自律神経に関しても事前知識としてはある程度ありましたが、それと女性ホルモンを結びつけたお話があったので本当に勉強になりました。



40代女性

デリケートゾーンの脱毛への意見が伺えた事他、シンプルにハッキリと言葉で表現がとっても、良かったです。

直美さんは博学でポイントを分かりやすく話して下さるので、他のセミナーも受講してみたいという好奇心が湧きました。



30代女性

初級編ということで知識的には知っていたことが多かったですが講座の進め方や話題の広げ方がすごい学びになりました。直美先生の知識の深さもすごいです。



40代女性

もっと自分自身の身体を慈しみたいと思いました。貴重なお話ありがとうございました



30代・ロミロミセラピスト

やっぱり身体ってバランスよく整えていくことが大切だと再確認しました。消化機能を健康に保つことが血液や栄養、女性ホルモンをしっかり作ってくれること、ここは中医学の脾胃も同じだなぁとお話を聞いて納得していました。

ここ最近、便秘やスッキリ出ない状態が続いてるのですが、「腸内環境を荒らすもの」で、私が苦手な出来ていない「運動不足」が原因だ！と分かりました
😓 どうやって身体を動かす機会を作るか考えてみるきっかけとなりました。

Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み

30代・医師



やっぱり腸内環境を整えることはとっても大事！月経周期に合わせた食事ができるようになったら、もっとメリハリが付きそう！

40代・派遣社員



今まで勉強させてもらって、今回は腸内環境について勉強したけど結局は腸内環境だけでなく全てのバランスが大事であるということを改めて感じた。

20代・会社員



バイオリズムに合わせた食事で腸を整えられる理由や具体的な食品を聞くことが出来たので、これからの食事内容を時期に合わせて変えてみようという選択肢が出来ました。実践していこうと思います。

47歳・OL



いつか生理が終わり、そして更年期へ。そのゆらぎは腸内環境が大事って事。

50代・自営業



バイオリズムで食材を選ぶことがとても新鮮で取り入れやすくてすぐに実行できるところが嬉しかったです。

Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み



40代・公務員

生理周期に合わせた食事ですらぎ軽減できることを知らなかったなので、活用したいとワクワクした。

講座概要／お申込みフォーム



講座名	みんなで楽しくキレイになる時間
講師	美養プロデューサー 田嶋直美
日時	1ヶ月に1回開催（第4土曜日） 13:00～15:30（途中休憩あり） ダイエットは8月の第2土曜日に実施
受講方法	ZOOM ※動画もお渡ししますので、参加できなかった回は後日動画受講が可能です（視聴期間 各回1ヶ月） ※全ての回を、動画受講での参加でも大丈夫です
コース案内	スタンダードコース・・・全8回 ダイエットコース・・・全8回＋ダイエットコース1回 ミニコース・・・お好きな回に参加していただけます
受講費用	スタンダードコース・・・全8回 120,000円 ダイエットコース・・・全8回＋ダイエットコース1回 135,000円 ミニコース・・・お好きな回に参加していただけます 15,000円（税込） ※スタンダードコース、ダイエットコースを受講していただいた方は、女性ホルモン美養アドバイザーになるための試験を受講していただけます。

Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み

	受験費用 5,000円+修了証発行代 3,000円
お支払い方法	銀行振り込み もしくは PayPal お申込み後3営業日以内に指定の方法でご入金下さい。
特定商取引法	URL
日時	1ヶ月に1回開催（第4土曜日） 13:00～15:30（途中休憩あり） ダイエットは8月の第2土曜日に実施

受講後のサポート体制

女性ホルモン美養講座を修了後、皆さまが女性のための充実した活動ができるようサポート体制を整えております。

●更新制度について 年に1度講習会（有料）に参加していただけます。受講された方は1年間ホームページにお名前とご希望があればお店等のURLを掲載させていただきます。

●修了者特典 各講座やイベントが会員価格にてご参加いただけます。

●修了者同士の交流について 同じ志を持つ仲間同士で交流を持つことは良い刺激となり良いサービスや日常に繋がるため、交流の機会も定期的に設けております

☆おすすめ☆

申込みフォーム

【通常開催用】

募集日程

○ 2021/09/25 13:00～15:30

●ZOOMスタンダードコース

○ 2021/09/25 13:00～15:30

Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み

お名前（セイ） *

お名前（メイ） *

メールアドレス *

電話番号 *

生年月日（19XX /XX/XX） *

送信

申込みフォーム

【ミニコース（今回は美習慣）参加用】

募集日程

☐ 2021/09/25 13:00～15:00

●ZOOM・美習慣の立て方

☐ 2021/09/25 13:00～15:30

●動画・美習慣の立て方

☐ 2021/10/30 13:00～15:00

●ZOOM・プレ更年期/更年期の基礎知識

☐ 2021/10/30 13:00～15:00

●動画・プレ更年期/更年期の基礎知識

Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み

お名前（セイ） *

お名前（メイ） *

メールアドレス *

電話番号 *

生年月日（19XX /XX/XX） *

送信

よくあるご質問



Q

お料理の知識が全くないのですがついていけるでしょうか？

A

日常で使える簡単なポイントまでしかお伝えしないためご安心下さい。

Q

動画受講とはどのような参加になりますか？

A

動画受講お申し込み手続き後、講座開催日の内容を録画した動画を事前にいただきましたメールに送らせていただきます。1ヶ月間好きな時にご視聴いただけます。お忙しい

Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み

Q

通院中・妊娠中・服用中の方は医師にご相談して問題ないようでしたらご参加

A

ください。何か起きた時は自己責任となりますので予めご了承下さい。

Q

当日参加できなかった場合は動画を受け取ることはできますか？

A

ZOOM参加を予定されていた方で当日参加できなかった方は、ご連絡いただけましたら動画を送らせていただきます。

Q

同じ講座をもう一度受講できますか？

A

何度でもご受講いただけます。参加費用は一律です。

Q

閉経していても参加できますか？

A

どの回も女性ホルモンについて触れますが、問題ありません。閉経されていてもご参加されてます。

Q

女性ホルモン美養アドバイザーは単発で受けていても受験できますか？

A

オプション以外の8つの講座を受講済であれば受験していただけます。

Q

資格試験は東京の会場で行われますか？

A

オンラインで行いますのでどこにお住まいでも受験していただけます。海外の方でも受けていただけます。

セッションやカレッジに参加くださったお客様の声



Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み



事前のアンケートでここまでのことが分かることに驚きました。しかも思い当たる点がたくさんあり、自分を見直す（良いところも・悪いところも）良いきっかけになりました。

女性全て（自分のことは以外と分からないもので、自分を知る、そり良い生活にシフトしていくために誰にでも有効だと思いました）にオススメしたいです。

（30代・美容・健康関連）



理解しながら進むことができました。

長年抱えている美容の悩みがある人に受けて欲しい。自分のココロとカラダを知ることによって自分に向き合うことができ、自分をもっと大切に扱いたいと思えるようになった。

（40代・小学校図書事務）



憧れの田嶋先生と1対1でお話ができるとにかく驚きと感激でいっぱいでした。

ほんの少しの言葉から知ろうとして下さり、その雰囲気からずっと話をしたい、話を聞きたいと思っていました。

そして自分の知らない本当の自分の姿を知りたいと思いました。自信を持ってこれから歩いていきたい方や、本当の自分を知りたい方へおすすめします。

（30代・自由職）



すごい納得、分かりやすい内容でした。

すごく頭が良くて知識が豊富で、しかも努力をきちんとされている人。

『この人なら信頼してお任せできる！』

と思える人です。

女性らしさの中にサバサバした風があるのも素敵だと思います。コンプレックスがある方、もっと美しくなりたい方にオススメです。

Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み



体質や脚のむくみなど改善できるポイントを知れたり、内面や、大人の女性の対応する改善すべき点が具体的に知れたのが良かったです。

直美さんは思考や物事の捉え方が柔軟だなというのと、色々なことを教えてもらえたので、才色兼備な方だと思いました。

(40代・ネイリスト)



理論的で具体的なアドバイスをいただけて大変満足です。

とても親身になっていただいて信頼できる方だと思います。今まで色々な美容法を試してみたけれどしっくりこなかったという方には是非おすすめしたいです。

(40代・主婦)



自分の持っていた自身の悩みや考え方がクリアになりました。(今必要な行動・考え方 その先に考えた方がいい行動や考え方)

お話がしやすく、こちらが意図することをきちんとわかっていただき、的確なアドバイスをいただきました。とても楽しいセッションでした。

(40代・専業主婦)



アンケートだけで私自身の本質をアウトプットしてくれて驚きと感激です！

対面セッションでは私の悩み、夢、これからしていく事などきめ細やかに対応して頂けました。直美さんの豊富な経験をして自分の知らない世界が広がりました。

自分の華に気付いていない人にその人に合った対応をしてくれてまさに美の革命なので絶対受けて欲しいと思います。

(60代・社会労務士)

自分に合う基礎化粧品は意識して保湿力のある物を選ぶ。香を楽しむ化粧品を選ぶ。美しく見せてくれる化粧品のブランドを教えてくださいました。

Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み



分かりました。

(50代・いろいろ時々主婦)



美容だけでなく、カラダ、健康など色々な角度から見ていただいたので、とても参考になりました。美容・健康に関心のあるかたオススメしたいです。

(30代・美容関連)



自分の本質を知ることができてより良い人生を歩むことができそう。

ストレス社会の中で自分の心と身体に向き合う時間の大切さを学びました。流行に敏感で美意識の高い女性にオススメです。

(40代・会社員)



今後の対策としてとてもいい勉強になりました。

すぐにでも始められやすい。自分の美・健康のこと、今後のことを考えている人にはおすすめしたいです。プロデュースして欲しいです。



カレッジを始める前の私は、身体も心も不調で、何をやってもうまくいかない日々が何年も続いていました。身体のあちこちが痛い（特に肩や首のコリ）、憂鬱な気分になることも多々あり、原因もわからずにもがく毎日で「これは一生付き合っていくしかない…」と諦めていました。

カレッジに入って一番に変わったのは心の変化でした。自分に上手に向き合うことで「いつ」そして「なぜ」落ち込むのかというロジックが分かり始めた頃から鬱々した気分から抜け出すことができたし、今では落ち込むことは殆ど無くなりました。身体の不調に関しても同じで、なぜ落ち込むのかという原因がハ

Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み

それと、目標にしていた下半身痩せはまだ継続中ですが、二週間で腰回りが-3.5cmになったのは驚きでした！



直美さんと初めて個別コンサルでお会いした時、わずか2時間で私の性格や癖を見抜いてアドバイスをくださったのにとってもビックリしました！「この方は本物だ！」と(^^)。

その後のコンサルでも「大丈夫！絶対に変わるから！」と優しく笑顔で言ってくれる姿に心強くて、嬉しくて涙したこともありました(;_;)直美さんとお会いすると帰る頃にはエネルギーッシュな自分になっています！



女性ホルモンがこれほどまでに私たちの心や身体に影響していることに、毎回驚きの連続でした。講座の中で様々な世代、生活環境、身体の悩み、取り組んでいることなどをカレッジ生同志で共有することで、新たな視点が持てたり、自分に置き換えてみたりすることができて勉強になることが多かったです。



直美さんがとる行動、発言には全て根拠があって無駄がない！！

想像を絶する知識量と経験、頭の回転の良さで、その辺のお医者さんよりはるかに納得する答えをいつも導き出してくれます。そしてお名前通り「美しさ」に「真っ直ぐ」。直美さんの美への探究心は私たちをいつもワクワクさせてくれます♪

また、直美さんは沢山の方とお会いしていて、お話も沢山されているのに、小さいエピソードでも覚えて下さるのがとても嬉しいし信頼できる方だなと思います(^^)



全ての女性にすすめたい。

避けては通れない「老い」や「女性ならではの不調」への対処、そして女性なら誰でもが求める「いつまでも若々しくいたい、美しくありたい」という願望を手にするカレッジです。プレ更年期世代とありますが、より若い方に受けていただきたい！

Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み

メッセージ



なぜ私が女性ホルモンについてこれほどお伝えしているかと言いますと、
私自身女性ホルモンが巡る生活をもっと早くから選択しておけばよかった・・・とい
う、過去の失敗からの学びでもあるのです。

以前の私は、
きれいでいたい！
おしゃれを楽しみたい！
モテたい！
素敵な自分でいたい！

という思いを、全て頭で処理して、自分の体をロジックだけで捉えて、本当の気持ち
をずっと無視してきたのです。

こうあるべきー！！とね（苦笑）

そんな「こうあるべき！」を、自分軸だと信じていたのですが、後からふりかえって
みると、単なる頭でっかちな自分をやっていただけ・・・。

もちろん、知識や、やり方・考え方は大切♡
でもね、、、そこだけだとすぐに頭打ちになります。

「自分だけの美しさ」を開花させていくカギは、女性ホルモンを意識した生活です。
35歳をすぎると、どんな女性も、自分自身に違和感を感じていると思うのです。

Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み

不安ですよ。私どうなっちゃうの????って。

ずっと女性であり続けたい
ずっときれいでいたい
ずっと健康な心と体でいたい

だったら、もう今までの生き方では限界です。

新しい生き方の選択をしていくタイミングです。

私もはじめは手探りでした。
しかし、私にはたくさんの美の知識と経験がありました。

それはこちらを読んでくださっている、あなたも同じですよ。

あなたが今まで歩んできた人生、経験、体験、感じたこと・・・
それら全てが、あなたの魅力です。

ぜひその魅力を、唯一無二の美という形で、表現していきませんか？

あなたにお会いできることを楽しみにしています^^

[ホームページ](#)

Sample

キレイ時間特徴 | カリキュラム | 過去の開催の様子 | 申込み