

7 2024
JULY

講座・イベントスケジュール

ハルメク365 本会員は

会場 の参加費が **優待価格** に！
オンライン の参加費が **無料** に！

5金 あなたが悩んでいる「気象病」の 14:00~ 解決法、教えます

片頭痛・めまい・耳鳴り……
天気による不調でお悩みの方は
必見の講座です！



オンライン 1,700 円 ※ ライブ配信終了後4週間見放題

19金 代謝を上げて、たるみスッキリ！ 14:00~ 新しい食べ方講座

おいしく食べながら体型も体調
も整える！話題のアプリ「あす
けん」の使い方も解説。



会場 3,000 円 (一般) 2,000 円 (本会員)

オンライン 1,700 円 ※ ライブ配信終了後2週間見放題

22月 奇跡の65歳・木村友泉さんの 13:30~ 顔たるみ解消リンパケア

ほうれい線・首のたるみ解消に加え、
猫背を改善してスタイルアップも期待
できる上半身に効くメソッドを伝授！



会場 4,800 円 (一般) 3,800 円 (本会員)

23火 松場登美さんが語る 10:30~ 群言堂のやさしい暮らし

石見銀山で35年にわたり運営する「群
言堂」での美しい暮らし、季節を感じ
ながら生きる喜びについて語ります。



会場 3,800 円 (一般) 2,800 円 (本会員)

オンライン 1,500 円 ※ ライブ配信終了後2週間見放題

25木 大人のための「これだけ」 10:30~ ポイントメイク

YouTubeでも人気の化け子さんに学ぶ
メイク講座。これまでの常識を一新し
て劇的に変身しましょう！



会場 3,500 円 (一般) 2,500 円 (本会員)

オンライン 1,700 円 ※ ライブ配信終了後2週間見放題

29月 ポイントは姿勢！元・ミス日本による 10:30~ 所作美人の作り方

姿勢・表情・メイクで「なりたい自
分」を叶える3回講座の第1回。まず
は美しい立ち方&歩き方を学びます。



会場 3,800 円 (一般) 2,800 円 (本会員)

オンライン 1,500 円 ※ ライブ配信終了後2週間見放題

31水 上野千鶴子さんに聞く 14:00~ 自分らしい老後の選び方

「最後はひとり」を自分らしく。東京と八
ヶ岳山麓との二拠点生活の暮らしなど、上
野さんの生き方を知るスペシャルトーク。



会場 3,500 円 (一般) 2,500 円 (本会員)

オンライン 1,700 円 ※ ライブ配信終了後2週間見放題

WEB申込が便利

お電話の方は **ハルメク
お客様センター**



0120-86-1094

通話料無料 / 9時~19時受付 (日・祝除く)

① イベント名 ② 氏名 ③ 住所 ④ 電話番号
⑤ 参加人数をお伝えください。
別途、詳しい案内書をお送りします。

募集中のイベント一覧

7月中ずっと見られるオンライン講座

7/1~7/31 (月) (水) 好評につき再配信！ 365本会員参加し放題
目元も気持ちもアップ！
**目元のたるみと
眼瞼下垂**
受診の目安とセルフケア
好きなときに見られる
オンデマンド視聴

目元のたるみと眼瞼下垂
受診の目安とセルフケア

7/1~7/31 (月) (水) 好評につき再配信！ 本会員参加し放題
**首のしわ・たるみ
対策講座**
しわのない、すっきりした首に
好きなときに見られる
オンデマンド視聴

首のしわ・たるみ対策
しわのない、すっきりした首に

7/1~7/31 (月) (水) 好評につき再配信！ 本会員参加し放題
**体のむくみ・たるみを
流して
スッキリ引き締め！**
太もも・お尻 編
好きなときに見られる
オンデマンド視聴

体をスッキリ引き締め！
太もも&お尻編 / 二の腕&背中編

今すぐ見られる！
オンライン講座一覧はこちら

