

第1回

# 女性のための魅力アップ講演会

変わりたい・モチベーションをあげたい・元気になりたい・何かやってみたいなど是非ご来場下さい。

日時 **3/18(日)**  
14:00~15:30  
※13:30より受付開始

限定  
**50名**

金額 **2,000円**

予約制 お電話でご予約、又はFAXにお名前と  
お電話番号をご記入の上お申し込み下さい。

第2回 4月以降開催予定!!

## 講師 / 石栗 昌彦

講演会をするとその内容に  
リピート率も高い人気講師!

トライストーン・アクティングラボ  
メインインストラクター(俳優養成講師)  
※トライストーンは小栗旬・田中圭などが  
所属する事務所です。

93年「無名塾」に入塾。後、舞台「リチャード三世」「ソルネス」、  
映画「エイジアンブルー」「風のかたみ」「金融腐食列島 呪縛」、  
TV「大地の子」「ナースのお仕事1~3」他、多数出演。03年  
渡米。日米間の舞台・エンターテインメントの国際交流を企画演出  
する。併せて、在米中にアメリカの演技論を研究。帰国後、国内  
劇場の総合監督を務めるかたわら、俳優活動と平行して若手の  
ための演技指導と舞台制作/演出を開始する。性別・年齢・国籍  
を問わない、演技指導、俳優育成など後進からの信頼が厚く、  
また、脚本、構成、演出など、制作活動全般の評価も高い。



## あなたの姿勢ゆがんでいませんか?

今人気のピラティスは柔軟性を高め、呼吸法  
を取り入れる事で、ボディバランス・姿勢を  
よくする事ができます。また、冷えの緩和や  
むくみ防止等に効果があるとされています。  
キレイな姿勢を取り戻しましょう。

\*ピラティス \*ストレッチ&ウォーキング&美姿勢など  
**1H** 3,000円(1名様) 2,000円(2名様以上)  
1,500円(5名様以上) \*予約制\*

思いついた時  
行きたい、  
忙しい方の為の  
1回ずつの  
レッスンです。

## グリーンズ・フォーレストカフェ



MORNING  
(モーニング)...**450円**  
am 10:00~11:00

FOOD (お食事)...**600円~** +セットあり  
・キーマカレー ・パンジャブカレー ・生姜豚汁うどん ・パスタ ・唐揚げ  
DRINK (お飲み物)...**300円~**  
・コーヒー 青木焙煎 ・生姜茶、ゆず茶(甘) ・ジンジャーチャイ(甘)  
・果実が入った生姜スカッシュ、ゆずスカッシュ  
\*TAKE OUTできるメニューもございます。

意識 グリーンズ・フォーレストは美・からだ・こころを満たす  
空間を目指しています。この黄金バランスの  
食生活 女子力UPの 黄金バランス 行動力 サポートを私共は提案させていただきます

貸スペースあります  
鏡・テーブル等あり  
**1H1,500円**  
+1H毎に1,000円

ギャラリー展示できます  
無料で2週間スペース  
貸出致します。あなたの  
作品をギャラリーに!!

### 要 予 約



西伯郡伯耆町  
大殿977-1

女子力UPの  
黄金バランス

会話・  
コミュニケーション

メイク・容姿

グリーンズ・フォーレスト

TEL.0859-68-5020 FAX.0859-68-5021 営業時間 / am 10:00~pm 6:00 定休日 / 不定休