

2025年
最新版!!

選べる!

体験ワークショップ

【テナント・販促イベント対応】

スタッフ参加型



テナント向けES施策としても、モールの販促イベントとしても実績のある人気コンテンツ

01 笑いヨガ

体のコリをほぐしてスッキリさせたい

笑うことで分泌される脳内物質のひとつ「エンドルフィン」というホルモンを活性化させる

このホルモンには多幸感をもたらす効果があり、モルヒネの数倍の鎮静作用があります。笑いには「ストレスホルモン」とも呼ばれる「コルチゾール」の値を下げる効果もあるので、ストレスの軽減や予防にもつながります。



02 バレエストレッチ体幹トレーニング

疲れにくいカラダ作りをサポートする

全身の血行がよくなり、冷え性や筋肉のコリ、むくみを改善できるほか、疲労回復効果を高める効果が期待できる

バレエのスタイルを取り入れ、呼吸を使いながら体をゆっくりほぐしてストレッチを行います。身体のどこが滞っているかを確認し向き合うことで今後セルフメンテができるようになります。



03 ジャズダンスディスコメドレー

ディスコメドレーで「無」になって踊る

「ジャズダンスディスコ」で体も心も若返る。インストラクターのひと声で、短時間であっという間に心身共にストレスを発散する

70年代、80年代ディスコソングや懐かしのJポップスのメドレーに合わせて簡単なステップだけでOK。難しい振り付けを覚える必要がないため、誰でも参加が可能。インストラクターの動きに合わせて身も心も任せてください。ノンストップで動いた後は間違いなくストレス発散できるはず!



04 パーソナルカラー

色で自分の魅力をアップさせる

パーソナルカラーによって若く健康的に見えたり、誠実さを感じさせたりと、第一印象も良くなる効果が期待できる

1. 自分の好きな色と似合う色は異なる
2. 色素と質感のチェック法(タイプ別)
3. 似合うアイテム別の選び方
4. 魅力的な配色
5. まとめ

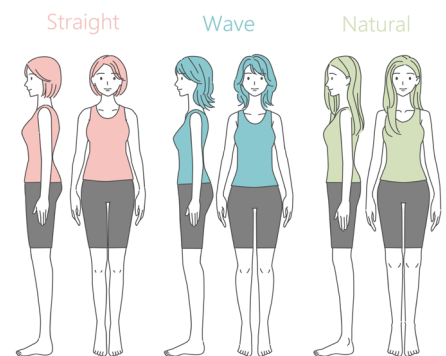


05 骨格診断

自分が本当に似合う服に出会える

似合うデザイン・素材が分かるのでどんなテイストが好みだとしても雰囲気合った服や髪型を見つけやすくなる

1. 自分の骨格タイプを知る
2. トップスとボトムスを3タイプに分類
3. タイプ別似合うデザインと素材
4. ファッションアイテムの分類
5. まとめ



06 テーブルコーディネート

来店客の期待値を向上させる方法

美味しい食事を、より美味しく食べるための食空間演出する方法で来店客のワクワク感を醸成しリピートさせる

1. テーブルコーディネートの考え方
2. 商品の盛り付け方のきほんのき
3. 映える盛り付けと価値の上げ方
4. 盛り付け実践事例
5. まとめ



メニュー	価格(税込)	時間	備考
ワークショップ 01~05	165,000円	30分~ 60分/回	※1日2回まで開催 ※配布用テキスト作成を含みます ※内容により別途ワーク商材費がかかる場合があります
ワークショップ 06	220,000円	30分~ 60分/回	※配布用テキスト作成を含みます ※内容により別途ワーク商材費がかかる場合があります

■テキスト印刷費、講師の交通費、宿泊費、送料は上記費用に含まれておりません



株式会社ファンクリエイション

所在地: 〒231-0861

神奈川県横浜市中区元町4-168 BIZcomfort元町ビル

TEL : 045-900-5443 MAIL : info@fun-fan-creation.com

