

AJESTHE 美肌エキスパート講座 カリキュラム

科目	動画教材	所要時間(分)
1	美肌とは	10
2	正しい美肌ケアの基本の「キ」	15
3	皮フの仕組みと働きを知ろう	20
4	美肌と関わりの深い4大ホルモン	10
5	美肌を邪魔する4つの大敵	15
6	日々のお手入れに欠かせない化粧品のこと	20
7	肌を巡らせるフェイシャルマッサージ	15
8	ボディのセルフケア	15
動画教材合計		120分
	自宅学習	
	美肌検定テキストの演習	180分
合計		5時間