

WITHコロナ時代の新しいLIFE STYLEを応援

THE FLOW

Publis Plus

コロナ禍がこんなところに! 女性の心とからだのお悩み

コロナショックで世界経済はスローダウンし、学校閉鎖後は子どもの教育現場も大揺れ。医療のひっ迫、治安の悪化など、コロナ禍の影響はいたるところに及んでいます。

「体重が大幅に増えちゃった!」「家族のいさかいが増えた」「肩こり腰痛がひどい」などなど、個人のお悩みも激増。「社会の大問題に比べたら私の悩みなんて...」と、放置するのはNG。社会不安と環境の変化で、ひとりひとりの心身のトラブルも今までになく深刻化しているのです。

個人のトラブルはやがて家族のトラブルに、そしていつかは社会問題へと発展します。「大したことじゃない」と軽視せずに、問題は小さなうちに解消しましょう。自分の心とからだを整うと、withコロナ時代も格段に快適に過ごせるはずです。



WITHコロナの悩みに応える 女性のための注目サービス

悩みの原因は、だれもが心当たりがあるはずです。運動量は減ったのにお酒や食事の量が増えた人、家族で長時間を過ごすことで夫や子供の欠点が目に付いてしまう人、座りっぱなしの生活で肩こりや腰痛が悪化してしまった人など、コロナ禍のストレスは思った以上にからだに心に影響を与えています。

「スポーツジムやマッサージに通うのは面倒だし、家族の悩みは友達に話したくないし...」と悶々としているなら、オンラインのエクササイズクラスや心理カウンセリングをぜひ試してみましょう。

コロナ禍が生んだお悩みはwithコロナの新しいサービスで今すぐ解消!メイクや料理、趣味や健康対策など、多様なサービスの中から自分にあったものを搜してみてくださいね。





WITHコロナでニーズが急増！ いまさら聞けないZOOMの基本

会社のリモートワークや友達との連絡、学校や塾のオンライン授業などで大人気のZOOM。場所を選ばずどこでもミーティングできる基本の会議機能の他に、画面共有やチャット機能、録音機能など、便利な機能がたくさん備わっています。

今回は基本的なZOOM機能やおすすめの利用プランについて、モバイルエールの橘明日香先生にお聞きしました！

教える人

モバイルエール
HP制作・WEB活用
アドバイザー
橘明日香先生

質問する人

パブリスプラス
ライター・エディター
THE FLOW編集人
林カオリ

知っておくと超便利！ ZOOMの基本機能

林 最近、ZOOMを利用する人がものすごく増えていますよね。なんとなく使っているけど、実は機能は使いこなせていないという人も多いと思うんですが。

橘 そうですね。モバイルエールにもZOOMの使い方に関するご質問をたくさんいただいています。ZOOMには無料プランと有料プランがあり、細かな条件や使える機能が異なるんですね。一番大きな違いは時間制限です。無料プランでは1対1のミーティングなら無制限で利用できますが、3人以上は40分間まで。なので、個人事業主の方が定期的にオンラインセミナーを開催する場合には有料プランの利用を検討されてもいいと思います。有料プランは数種ありますが、100名までのミーティングなら、月々2,000円前後で利用できる気軽なProプランがおすすめです。

林 招待される側も自分の利用プランによって使える機能が変わるんでしょうか？

橘 利用できる機能や条件は会議のホストの利用プランに準じているので、参加者の利用プランは関係ないですね。それに招待される側なら、ZOOMの会員登録をしなくても利用できますし。

林 そうなんです！ ちなみにミーティングのホストや参加者が利用できる基本的な機能ってどんなものがあるのでしょうか？

橘 画面共有やチャット機能、録画機能、ビュー切り替えなどは、使い方を知っておくと便利ですよ。下に少しまとめてみますね！

画面共有

自分のパソコンやスマホの画面を参加者と共有することができます。ZOOMの「画面を共有」ボタンを押して、共有したいウィンドウやアプリケーションを選びましょう。ただし、会議のホストが画面の共有を禁止している場合は利用できません。

録画・録音

録画は基本的にホスト用の機能ですが、ホストの許可をもらえば参加者も録画可能に。画面下の「レコーディング」を押すと、ミーティング内容を録画・録音できます。ただし、無料プランでは自分のコンピュータ上に録画保存することになり、wifi環境によっては途中で録画が切れてしまうことも。セミナー動画の録画など、ビジネスで利用する場合は、クラウド上に録画ができるProプランが安心です。

チャット

ZOOMの画面下の「チャット」ボタンを押すと、会議の参加者にメッセージを送ることができます。参加者全員に送るだけでなく、特定の人物を指定してメッセージを送ることも可能。ミーティングの進行を妨げずに発言したい時やこっそり質問したい時に便利です。

ビュー切り替え

話している人が大きく表示されるスピーカービューと参加者が均等に表示されるギャラリービューがあり、ZOOMの画面上の「ビュー表示」で切り替えられます。また、「ビデオに固定」という機能を使えば特定の人にフォーカスしてZOOMを見ることも可能。ただし、ホストが特定の参加者を大きく表示する「スポットライトビデオ機能」を使用している時は参加者の設定した「ビデオに固定」は無効になります。

林 わあ。今度いろいろ試してみます。うまく活用するととても便利になりそうですね！

橘 モバイルエールでZOOM利用のサポートもお受けしていますので、わからない点があればぜひご相談ください。「THE FLOWを見た！」とおっしゃって下されば、マンツーマンレッスンを20%OFFでサポートいたします！ みなさまのお役に立てましたら嬉しいです。





人気

1

セタdayに知る パートナーとのほどよい関係性 みらいラフター

オンライン 人数限定

かつては織姫と彦星のように恋焦がれた相手なのに、パートナーになるとなぜか険悪になったりすれ違ったり…。カラーコミュニケーションの専門家、田中久美子先生が贈るセタのスペシャル講座は、大切なパートナーとの関係性にフォーカス！

色彩心理学のカラーMAPに二人の関係性を照らし合わせて、ギクシャクの原因をはっきりと解き明かします。

目からウロコの発見がいっぱいの色彩心理学。田中先生のオンライン講座で大切な人とのよりよい距離感やコミュニケーション法を学べば、きっと心地よいセタの夜を過ごせること間違いなし！

■料金：3,500円(税込) ■所要時間：60分 ■用意するもの：筆記用具 ■日程：7/7の10:30～11:30、開催日の4日前までに要申込み ■お支払い：銀行振込 ■その他：人生100年時代を生きる女性のためのカラー成功セミナー(5,500円/90分)、カラータイプアドバイザー講座(25,300円/4時間 ※教材費・認定書込み)



「『え？どうしてこんな事するの？』とパートナーにイライラ…。そんな時は、色彩心理学で二人の関係を紐解いてみて。笑顔で暮らすヒントが見つかるはずです」田中久美子先生

みらいラフター
神戸市中央区雲井通5-3-1
サンパルビル6階
<https://mirai-laughter.com/>
✉ info@mirai-laughter.com



YouTube

NEW

オンライン お試し価格

2

オンライン体験レッスン ゆるピラ&エネルギーヒーリング 美エナジートレーナー Shiho Omoto

シドニーで大人気のカリスマパーソナルトレーナー、Shiho先生のレッスンが体験価格の1,000円で実現！

Shiho先生の“ゆるピラ”はピラティスをベースにした頑張りすぎない“ゆるめ”の自己調整トレーニング。自分の正しい姿勢を知り、あるべき姿に戻すことで、からだのコリが解れて、目や頭がスッキリします。ゆるピラの後に行われるエネルギーヒーリングでは、心もゆったりほぐれて幸せな気持ちに。

からだと心のもやもやを解消してくれる海外の人気クラスに参加できるのは、オンラインレッスンならではのメリット。

今までどんなレッスンも続かなかったという人、ぜひShiho先生のゆるピラを一度体験してみましょう！

■料金：1,000円(税込) ※通常は3,000円 ■所要時間：40分 ■日時：7/5・15の14:00～ ※MessengerかEメールで予約 ■お支払い：銀行振込 ■その他：美エナジー&ブラ美活オンラインコラボ 7/19の14:00～



「心とからだは繋がっています。ゆるピラとエネルギーヒーリングで心身ともに美しく健康に！ 7/1発売のフォトエッセイ『美エナジー』もぜひ参考にしてくださいね」Shiho先生

美エナジートレーナー Shiho Omoto
Mosman, NSW Australia
shiho321@bigpond.net.au
<https://shiho321.wixsite.com/bitore>



facebook



NEW

3

女性のための心理カウンセリング アフターコロナ応援キャンペーン エンパシールーム

お試し価格 コロナ対策商品

3～5月のコロナ自粛期間は、家族関係が密接になった時期。普段は見えなかった家族の問題や子供の進路の不安など、心にモヤモヤを抱えている女性も少なくありません。

そんな女性の悲痛な叫びに応える玉川衣寿美先生のカウンセリングサービスが、8月10日までの期間限定でなんと半額に。

人と人との関係性を良好に保つNLP（脳と心の取扱説明書）心理学に基づいたカウンセリングは、「ネガティブ思考から抜け出せた」「子供をあまり叱らなくなった」「自分に自信が持てるようになった」など大好評。アフターコロナに心が萎んでしまっているなら、この機会に玉川先生に相談してみてもいい？

■料金：3,000円（税込）※通常は6,000円 ■所要時間：1時間 ■日時：～8/10 ※ホームページまたは電話で予約 ■お支払い：銀行振込 ■申込条件：エンパシールームのご利用が初めての方。事前にエンパシールームのLINEにご登録いただける方



「親子と女性のサポート経験は学習塾リトルラビットも含めて25年以上。NLPマスター資格やACS個性診断ベーシック資格を生かしたカウンセリングです」玉川衣寿美先生

エンパシールーム
兵庫県西宮市松籟荘8-4 ラビーヌⅡ101号
☎0798-20-8153
✉ tamagawa@lit-rabi.com



ホームページ

NEW

4

コロナ対策商品

光の力で安全に抗菌・抗ウィルス ナノソルCC【感染症対策】

Lotus Garden ロータスガーデン

古代インドから伝わる自然療法のアーユルヴェーダの専門家であるLotus Gardenの山内貴子先生が推奨。光の力でウィルスや菌、アレルギーに立ち向かう究極の自然派プロダクトがナノソルCCです。

光触媒からできた商品だから副作用や健康への心配は必要なし。壁や床、カーテンなどにシュッとひと吹きするだけで、空間にたどり着くリスクをたちまち軽減し、クリアな状態を長時間持続します。

自然にこだわり、余計な化学物質を排除したナノソルCC。除菌・抗ウィルス薬の健康リスクが懸念される今、ますます自然の力が注目を浴びそうです。

■料金：レフィル3,000円(300ml・税別)、専用容器200mlスプレーヤー600円（税別） ■受け渡し：郵送（送料別途）またはサロンでお渡し ■お支払い：現金、銀行振り込み ■光触媒をお部屋にコーティングするanozone施工も可能（床平米3,000円～）



「アーユルヴェーダは、心と身体のデトックス、老廃物の除去など、引き算の美学です。ナノソルCCも余計な化学物質を排除した自然の商品。ぜひお試しください」山内貴子先生

Lotus Garden ロータスガーデン
兵庫県西宮市門戸東町2番
https://lotus-garden.net/
✉ lotusgarden.t@gmail.com



ホームページ



人気

5

【表情筋+α】 美容と健康のコラボセミナー Ideal アイディアル

顔の筋肉を鍛えてツヤツヤのお肌と引き締まったフェイスラインへと導く話題の表情筋エクササイズ。

表情筋+αの夏のコラボセミナーは、日焼け止め選びやコンシーラーの使用法を伝授する「美肌作り」と、ゆるゆるピラティスで血流アップし、美姿勢を手に入れる「美トレ」。一つ分の料金で二つのレッスンが受講できるお得なコラボは毎回大人気です！

また、表情筋のみを試したい人は体験レッスンがおすすめ。なんと、THE FLOWを見たといえば特別料金で受講できます。

シミ・シワ・たるみやほうれい線が気になる方は、表情筋を鍛えましょう。からだの中から血流がアップして美肌度も上がりますよ。

■料金：表情筋+美肌2,500円、+美トレ3,000円、体験レッスン4000円→2,000円（特別価格）※すべて税込料金 ■所要時間：コラボ80分、体験40分 ■日程：+美肌6/28、+美トレ8/2 ■お支払い：銀行振込 ■その他：表情筋2回コース 7,000円（40分×2）、1回コース7,000円（90分）※オンライン限定



「お顔だけでなくからだ全体の血流をアップすると、美と健康意識が高まります。自宅で続けられる引き締まったフェイスラインの作り方もアドバイスします」山村由里先生

ideal アイディアル
兵庫県神戸市中央区
<http://www.ideal-yuri.com/>
☎ 080-3134-9568
✉ info@ideal-yuri.com



ホームページ

人気

6

テーブルコーディネート 初めてレッスン【オンライン+通信】 Stylegreen スタイルグリーン

オンライン お試し価格

有名百貨店や専門店のディスプレイ、テーブルコーディネートで知られる岩井道先生がプロデュースする全3回の初心者向けオンライン+通信添削講座。

テーブルコーディネートの基礎とテクニックをオンラインで学び、続く通信添削では課題のチェックや具体的な改善アドバイスを伝授してくれます。自宅にある道具を使ったレッスンだから、身につけたテクニックをすぐに家庭で実践できるのも魅力。

自宅の食器が驚くほど素敵に変身する現役プロの珠玉のレッスン。家族や友人に褒められるテーブルコーディネートで、自宅の食卓を豊かに彩りましょう！

■料金：1回4,000円(税別)※通常は1回4,500円 ■所要時間：90分 ■用意するもの：テーマに沿った道具を事前連絡（自宅の食器でOK） ■日程：7/9 13:00~14:30 ※2名以上で日程リクエスト可（希望日の1週間前までに要予約） ■お支払い：銀行振込 ■申し込み：公式LINEまたはホームページより ■その他：オンライン体験レッスン1時間1,500円(7/7 10:30~11:30)



「テーブルコーディネートはお客様だけでなく、家族を楽しませることができるテクニックです。特別な道具ではなくお手元のものを最大限に生かす技術をお伝えします」岩井道先生

Stylegreen スタイルグリーン
兵庫県芦屋市朝日ヶ丘町町
<https://style-green2010.jimdofree.com/>
✉ stylegreen@imail.plala.or.jp
LINE <https://lin.ee/14EvPZJDo>



Instagram



写真はイメージです

人気

7 【オンライン日本四季薬膳】 夏の季節の薬膳レッスン

クッキングサロンecru（エクリュ）

夏バテや冷房による冷えなど、夏のからだの不調は、薬膳料理の技と知識で解決！

日本四季大学薬膳認定講師/発酵食スペシャリスト、奥田ようこ先生による夏の季節の薬膳レッスンは、90分でなんと全4品の薬膳料理が完成できる本格派。夏のだるさや潤い不足、冷やさない食養生など、知っておきたい夏の薬膳ポイントもしっかり学べます。

夕食作りの時間に合わせて開催され、完成した料理がそのまま食卓に出せるのも魅力。

オンラインならではの特別価格で受講できるお得な夏の薬膳レッスン。先生と一緒に楽しく料理して、からだも舌も喜ぶ夏の薬膳メニューを家族にふるまってみては？

■料金：3,300円（税込）■所要時間：90分（座学30分・調理実習60分）■日時：7/11、7/12ともに18:00～※前日17:00までにホームページまたはブログより申込み
■お支払い：paypay、クレジットカード・銀行振込 ■その他：オンライン食育レッスン6回コース（52,800円→36,900円）※初回のみ1回8,800円を4,400円でお試し受講可能



「野菜や栄養の知識も豊富ですので、免疫力をアップする食材についてもご紹介いたします。当日のレシピやレッスンに必要な食材は、事前にお知らせしています」奥田ようこ先生

クッキングサロンecru
兵庫県宝塚市すみれが丘
<https://cookingsalon-ecru.localinfo.jp/>
<http://ameblo.jp/yokospring/>
✉ ecru509@gmail.com



問い合わせ

NEW

オンライン お試し価格

8 眉がきまれば顔がきまる！ オンライン眉メイクレッスン

coloRing office カラーリングオフィス

ミスユニバース・ジャパン奈良のビューティ講師としても活躍するカラー戦略アドバイザーの青柳彩子先生が、90分のオンラインレッスンで魅惑の眉メイクを伝授。

自分の骨格に合う眉の描き方を知れば、毎日安定の美眉に仕上がりと、顔全体の印象も格段にアップします。

「毎日、同じ形で描けない」「どんな形がいいのかわからない」など、眉のメイクで悩んでいるなら、ぜひこの機会に自分史上最高の眉の作り方をマスターしましょう。

眉だけでなく、自分の顔に合う総合的なメイクテクニックをみっちり学びたい人は、3時間のフルメイクレッスンがおすすめです。

■料金：3,000円（税別）■所要時間：90分 ■日時：7/19、7/29ともに14:00～15:30 ※レッスン3日前までにEメール、messenger、アメブロから申込み ■用意するもの：アイブロウペンシル、アイブロウパウダー、スクリューブラシ、髪留め、置き鏡 ■お支払い：paypay、銀行振込 ■その他：「もとから綺麗」に見えるフルメイクレッスン 16,500円/3時間（税込・テキスト込み）



「眉はメイクの中でもお悩み度No.1。自分の顔に合ったナチュラルで立体感のある眉毛の描き方をお教えします。いかにも「書きました！」な眉毛を卒業しましょう」青柳彩子先生

coloRing office カラーリングオフィス
京都府京田辺市大住ケ丘3-13-12
<https://ameblo.jp/aosan-yagisan/>
✉ bluerichcolor@gmail.com



facebook



人気

9

おうちでハンドメイドを楽しもう！

Summer Herbariumキット

Jadegreen ジェイドグリーン

お試し価格 人数限定

じめじめとした梅雨が明けたらいよいよ夏の到来！暑い夏にぴったりの清涼感あふれるハーバリウムキットが、苦楽園のボタニカル雑貨サロンのJadegreenから登場しました。

海をイメージした透明感のあるハーバリウムは見るだけで涼しげな気分。不快な夏の暑さをずっと和らげてくれます。

ハーバリウム制作に必要な材料がすべてキットに入っているので、初めての人でもとても簡単。子供と一緒に親子でハーバリウム作りを楽しむのもおすすめです。

夏に一服の清涼感を与えるSummer Herbariumキット。先着6名までの数量限定なので、興味のある人はぜひお早めに。

■料金：1,500円（税込）※先着6名 ■商品内容：プリザーブドフラワー花材、クラッシュガラスブロック、ハーバリウム用オイル、ハーバリウム用ボトル1本（円錐形17cm）、ハーバリウム用シール（魚 おまかせ）、ロングピンセット ■受け渡し：郵送（送料500円）またはサロンでお渡し ■お支払い：現金、paypay、銀行振り込み



「簡単に作成できて、夏のインテリアとしてもぴったりの清涼感あふれる夏用のキットです。お仕事や家事の合間にふと目に入るだけで、気分がリフレッシュしますよ」林あけみ先生

Jadegreen ジェイドグリーン
兵庫県西宮市樋之池町2-35
☎ 090-3292-4740
✉ jagegreen.ah@gmail.com



Instagram

人気

10

FREE

コロナ太りは無視しちゃダメ！
RIEMIのriesureフィッティング
プリレーヴ・ジャパン

コロナ太りを無視して、窮屈になった下着に贅肉を押し込んでいませんか？ サイズの合わない下着は垂れ胸、垂れ尻の原因になりかねません。RIEMI先生の無料フィッティングで、自分のサイズを再チェックして、ジャストフィットの下着を見つけましょう！

ブラ美活研究家のRIEMI先生のオリジナルブランドのriesureは、無理にからだを締め付けずに、生地面でやさしくボディラインを整えてくれる優れもの！窮屈感が苦手な人も無理なくボディラインが整えられます。

贅肉問題に悩む女性は、無料フィッティングでRIEMI先生のスゴ技をぜひ体験してみましょう。1対1の対面フィッティングは宝塚駅そばのサロンで。

■料金：フィッティング無料 ■所要時間：1～2時間 ■日時：ホームページ、Eメールから希望の日時をお知らせ ■その他：リエジャー新着感ノンワイヤーブラ5,700円（税別）、綿混レースカップ付カットソー5,800円 ■美エナジー＆ブラ美活オンラインコラボ 7/19の14:00～



「美しいボディラインを作るには、下着の力を借りてあるべき場所にお肉を戻してあげます。まずは自分の正しいサイズを知って、からだに合った下着を見つけましょう」RIEMI先生

株式会社プリレーヴジャパン
兵庫県宝塚市栄町2-10-14 宝塚新興産ビル4F
<https://prireve.com/>
☎ 0797-85-3477
✉ info@prireve.com



ホームページ



「ヨーロッパと国産の良質生地を使用した夏マスクは売り切れ御免の人気商品。かわいいデザインからどんどん売れていきます。ぜひ、お早めにご連絡ください」三村靖枝先生

人気

11

夏の日焼け・暑さ対策に！

大人女子のおしゃれ夏マスク

Most Lovely Things モスラブ

気温が上昇するにつけ、不織布マスクを不快に感じていませんか？ 熱い呼気がマスクにこもって暑さ倍増。家に戻るとマスクの日焼け跡が頬にくっきり！

そんな女性の悩みに応え、モスラブが夏の日差しと熱気を乗り切る大きめ＆薄～い生地のおしゃれな夏マスクを開発。鼻と口の部分に高いカーブを作る技あり縫製で、熱い呼気をさっと逃がします。目の下から顎までをすっぽり包むモスラブならではのメガサイズだから、日焼け対策も万全です。

マスクはすべてヨーロッパの上質生地を利用した一点ものなので、早めに好きなデザインをチェックして！

■料金：1,200円～(税別) ※レースやフリル等の装飾により価格が若干異なる ■素材：国産ガーゼ（内側）、ヨーロッパ産などの高品質な素材のみ（外側） ■受け渡し：サロンでのお渡し(推奨)、郵送(送料別途) ■お支払い：現金、paypay、銀行振込 ■その他：衛生上の観点により、返品は不可。郵送を希望の場合は、電話やEメールにてMLTまで相談を

Most Lovely Things
兵庫県西宮市久出ヶ谷町10-40
☎ 0798-56-7455
✉ most.lovely.things@gmail.com



Instagram

※掲載サービスに関するお問い合わせ・お申込みは、直接、サービス提供者にご連絡ください。

THE FLOW

EDITED & PUBLISHED BY パブリスプラス

“THE FLOW”は、新型コロナ対策グッズやwithコロナ生活支援を行う、事業家・講師・クリエイターの新サービスを応援しています。

暮らしに役立つ新サービス・新商品をお持ちの事業主様は、FACEBOOKグループ「THE FLOW★おうち時間を応援する新オンラインサービスや新商品の情報を教えてね」に情報をお寄せください。

WEB版はこちら！



編集・発行：
合同会社パブリスプラス
兵庫県西宮市樋之池町2-35-201
<http://publisplus.com>
office@publisplus.com

期間限定の無料ニュースレターサービスです。掲載情報は予告なく変更・停止される場合がございます。各イベント・サービスのお問い合わせは、掲載先の店舗・企業に直接お問い合わせください。また、このニュースレターに掲載されているサービス・商品に関しまして、発行者・掲載先のサービス提供とも、何らかの効果や結果を保証するものではありません。あらかじめご了承ください。