

## 忙しい私をリセットする新習慣88 「ひとり時間 じぶん時間」(仮)

毎日の仕事、キャリアアップを目指しての資格取得、体と心のメンテナンス、教養を磨く時間、子育てや家事…ONもOFFも毎日が忙しい働く女性たち。慌ただしい日常から離れて、自分の大好きなことに熱中する「ひとり時間」や自分の心とカラダをいたわる「じぶん時間」を持ちたいと思っています。週末のひとり旅で疲れをリセットしたり、朝の15分のひとり時間においしいごはんを食べたり。働く女性が元気とパワーを取り戻す新習慣を紹介します。

### 主な記事内容

- 資格取得、転職…運がいい人たちがやっている毎朝の習慣
  - 家で過ごす時間が楽しい女子たちのお部屋公開
  - じぶん時間を快適にする朝5分の片づけ&掃除
  - 一生太らない! 元気が続く! 働き女子の朝&夜のやせごはんレシピ
  - きれいな女性医師がやっている! ムダなお金をかけない美肌習慣
  - 心と体の勤続疲労メンテ、キレル私の対処法
  - 週末ひとり旅「おとめな金沢」、「おいしい台湾」
- 他

### 媒体概要

■発売日：2016年10月14日(金) ■発行予定部数：5万部 ■総ページ数：116ページ予定  
■体裁：A4変形(天地280ミリ×左右210ミリ) ■予定価格：815円(税別)

### スケジュール

発売日	申込締切日	フルデータ校了
10月14日(金)	9月23日(金)	10月4日(火)

### 原稿サイズ

スペース	サイズ 天地mm×左右mm	広告料金
表2	280×210	¥1,600,000
目次対向	280×210	¥1,400,000
4C1P	280×210	¥1,200,000
表3	280×210	¥1,400,000
表4	230×200	¥1,750,000