

Lighthouse

BMロサンゼルス研修 渡航前説明



アジェンダ

- 渡航前準備
- 研修
- 滞在先ホテル
- アメリカ生活



アメリカ ロサンゼルス

時差 **-16時間**

面積 カリフォルニア州は日本の**1.1倍**
ロサンゼルス郡は新潟とほぼ同じ

天候 365日のうち雨は**約40日**

ITの聖地 **シリコンバレー**
(サンフランシスコ)
シリコンビーチ
(ロサンゼルス)



いいえ
12%

コメント

ロサンゼルスに来る前と後
で印象は違いましたか。

はい
88%

- ・ 治安がそこまで悪くない
- ・ 思っていたよりも治安が良く、安全な街だったから。
- ・ 治安が思っていたよりも良かったこと。
- ・ 想像以上に治安が良く、日本が溢れていたから。
- ・ 少し怖いイメージもあったが、みんな優しくフレンドリーだったから。
- ・ みんな優しくかったから
- ・ インターネットで態度の悪い店員さんの動画がよく出てきたので、人が冷たそうな印象を持っていたが、実際は気軽に話しかけてくれるフレンドリーな人が多かったから。
- ・ 出会ったひと全てが親切で温かったため。
- ・ 優しい方が多かったから。

- ・ 広大な土地で車社会であることを知っていてそれが現実になったから。
- ・ 出発前にロサンゼルスについて予習をしていたから。
- ・ 以前にロサンゼルスに訪れたことがあったから。

持ち物チェック

- ・ 飲み慣れた風邪薬や頭痛薬等の常備薬は必ず持参してください。また、整腸剤、乗り物酔いの薬、塗り薬等が必要になる可能性がある方は、必ず持参するようにしてください。現地の薬は日本のものより強く合わない場合が多いため、スタッフからお渡しすることは一切いたしませんのでご注意ください。
- ・ バスタオル等直接肌に触れる物については、気になる方はご持参ください。
- ・ ロサンゼルスは陽射しが強いので、サングラス、日焼け止め、リップクリーム・ハンドクリーム等の対策を忘れずに。
- ・ ロサンゼルスでは11月から4月まで雨期の時期です。折りたたみ傘やレインコートなどの雨具を持参してください。

パスポートとコピー	各種充電器
海外旅行保険証券控え	服、靴
クレジットカード	パジャマ
現金 (USドル)	保湿用品 (ハンドクリーム等)
常備薬	筆記用具、ノート
シャンプー、リンス	サングラス
下着	日焼け止め
洗面用具	折り畳み傘、雨具
コロナ対策グッズ (マスク、アルコール、体温計、ウェットティッシュ等)	
現地で使用できる携帯やポケットWi-Fi	

お金について

アメリカで使うお金

アメリカの紙幣は6種類

100ドル

50ドル

20ドル

10ドル

5ドル

2ドル

1ドル

※ただし、お店によっては100ドル札を出すと断られる場合がある為、生活のなかで使用する紙幣は20ドル以下が一般的

アメリカのコインは4種類

25セント

10セント

5セント

1セント

特に25セントは日常で使う頻度が高く、重宝します。
(コインランドリー、クレーンゲーム、駐車場など)

100ドル



50ドル



20ドル



10ドル



5ドル



2ドル



1ドル



25セント



10セント



5セント



1セント



クレジットカード デビットカード

アメリカはクレジットカード社会

コーヒー1杯やお水1本でも現金ではなく
クレジット（デビット）カードで支払うことが多くあります。
また現金支払いが出来ず、クレジットカードや電子決済のみのお店も珍しくありません。

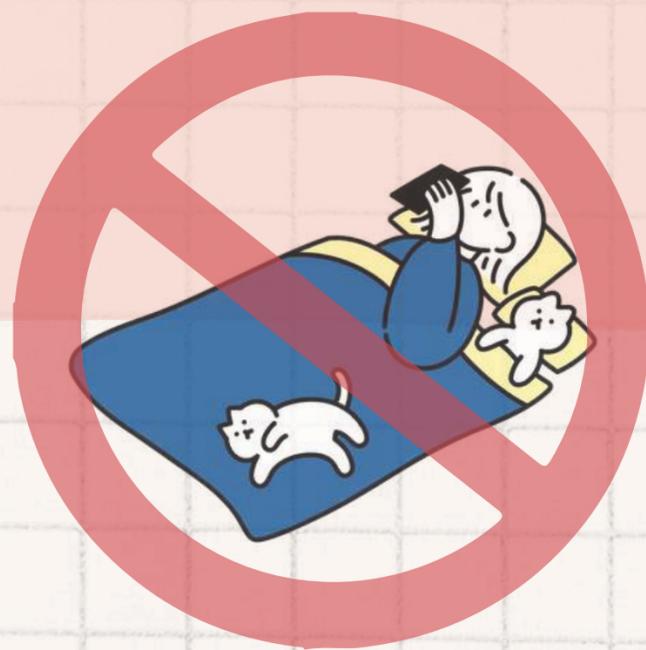
クレジットカードや電子決済は多くのシーンで使用することが
多いので、旅行の際には必ず1枚持参すると便利に活用できます。



研修期間中の禁止事項について

外泊

滞在中はホテル各部屋にてゆっくりお過ごしください。友達のお部屋への移動、宿泊はご遠慮いただいております。



飲酒

年齢に関わらず、今回は「研修」ですのでいかなる場合も飲酒をすることは認められません。

■アメリカでの飲酒について必ずID（パスポート）を見せるよう促されますが、日本人は童顔のため、IDを見せる間もなく警察へ強制連行されたケースもあります。アメリカの飲酒に対する規制は厳しいです。



運転

免許の有無に関わらず、安全の都合上今回の研修では車両（自転車を除く）を運転することは認められません。

■アメリカでの運転についてこちらの警察による交通規制は飲酒同様かなり厳しいです。また、アメリカは交通ルールも違うため、日本の交通ルールに則っても罰則の対象となることがあります。





研修について

日程表

	日程	スケジュール	食事	
1	11/24 (日)	11:25	とき318にて羽田空港へ出発	機内食
		14:03	東京着 成田エクスプレス31号にて成田空港へ	
		14:58	成田空港着	機内食
		17:45	UA033機にて羽田空港出発 ～日付変更線通過～	
10:40	ロサンゼルス国際空港到着 ホテルのチェックイン時間まで、ダウンタウン、グリフィス天文台などの市内観光後、ホテルへ向かいます。 (※当日の到着スケジュールによっては実施できない場合もございます)	夕：ー		
	夕方	ホテル到着、その後簡単なオリエンテーションをおこないます	(ホテル泊)	
2	11/25 (月)	8:30	ホテル着 (千代車にて移動)	朝：○
		10:00-11:30	【大型化粧品店ネイミーズ訪問】 ・ハリウッドの業界人並み用途の大型化粧品店にて特別ディスカウント付きでのショッピング ・フェイシャルとメイクアップの簡単なデモと商品紹介をしていただきます	
		12:00-13:00	ハリウッドでの観光とランチ休憩	昼：ー
		13:00-15:00	【M・A・C現地セミナー】 ・M・A・C現地ハリウッド店見学＆アーティストによるメイクデモンストレーション ・特別ディスカウント付きでのショッピング	夕：ー
		15:30-17:00	サンタモニカ観光	
18:00	ホテル着			
		(ホテル泊)		
3	11/26 (火)	7:30	ホテル着 (千代車にて移動)	朝：○
		9:00	【ネイルメーカーORLY Beauty訪問】 ・ハリウッドの舞台でどんな衣装のコンセプトにも合う「フレンチネイル」を開発したオーナーを訪問 会社概要の説明 ・豊富なカラーを誇る製品の製造ラインを見学 ・併設ショップでのショッピング	
		12:30-13:30	ランチ休憩 (Theオリジナルファーマーズマーケット) 途中ビバリーヒルズに立ち寄ります	昼：ー
		14:00-15:30	【現地サロン訪問①ガヴァートアトリエサロン見学】 ・多くのハリウッドセレブも訪れるビバリーヒルズのサロンを訪問 ・経営者である日本人スタイリストにお話を伺います	夕：ー
		15:45-17:15	【現地サロン訪問②キム・ウォーサロン見学】 ・LAマガジン誌「Best of LA Beauty」賞受賞 日本人スタイリストを訪問 ・サロンに所属しながらエディトリアルやハリウッドの裏方などに携わる自由なハリウッドの働き方について話を伺います	
		18:30	ホテル着	
		(ホテル泊)		

研修1日目（11/25）

大型化粧品店訪問

ハリウッドのヘアスタイリスト、メイクアップアーティストをはじめとする業界人も通う美容関連ならなんでも揃う大型化粧品ネイミーズを訪問！
MACやNARSをはじめ、ロサンゼルス発祥のAnastasia、HUDA Beauty、などBM生限定価格でショッピングできます！
また現地エステティシャン/メイクアップアーティストからおすすめ商品を紹介しながらのデモンストレーションを見せていただきしっかりハリウッドビューティを学びます。



研修1日目（11/25）

MAC現地セミナー

常に最新のトレンドを発信するMACコスメティクスのハリウッド店を訪問。

専属アーティストによる最新トレンドメイクのセミナーを行います。

興味があることはどんどん質問してみましょう。

もちろん、こちらでもBM生特別価格でのショッピングを楽しめます。

お店があるハリウッドでの観光時間もあります。



研修2日目（11/26）

ORLY本社訪問

1975年ロサンゼルスで発祥し、世界84カ国に進出、世界3大ネイルブランドとされるORLYの本社を訪問、工場ラインの見学や会社概要、ブランドコンセプトについてとことん学びます。ORLYの創業者は今や定番のフレンチネイル産みの親。運が良ければ直接会えるかもしれません・・・！
ORLY製品も、もちろんBM生特別価格でショッピングしていただけます。



研修2日目（11/26）

ガヴァートアトリエサロン訪問

高級住宅地、高級ショッピング街で各国のセレブが集まる街、ビバリーヒルズの中心地にある高級サロンを訪問します。多くのハリウッドスターが通い、パパラッチもついてくるこのサロンは元々カラーリストのアメリカ人とスタイリストの日本人が創業。現在は日本人スタイリストのShingoさんが引き継ぎ、ビバリーヒルズにある日本人経営のサロンでは最大規模のサロンとして有名。日本で美容師免許を取り、渡米してきたShingoさんのお仕事のお話やアメリカでサロンを経営するお話などを幅広く伺います。



研修2日目（11/26）

キム・ヴォーサロン訪問

全米ナンバーワンカラリストとして多くのリアリティショーなどに出演するセレブカラリスト、キム・ヴォーが経営する隠れ家的サロンを訪問。サロンに所属する美容師は多くても、お客さんがいる時だけ来て他の時間はエディトリアルやショー、テレビ出演などハリウッドの業務に自由に携わって良いというアメリカ流自由な働き方と夢を叶えた日本人美容師Mikaさんに美容師の仕事とハリウッドのお仕事について色々お話を伺います！



研修3日目（11/27）

自由行動

この日は1日自由時間となりますので、各自ロサンゼルス観光を楽しんでください！
ポータルサイトにて滞在先ホテル近くのおすすめ観光、お買い物スポットを紹介したチラシを準備しています！

別途ディズニー、ユニバーサルスタジオの各オプションツアーに申し込まれた方は、バスにてパークまで送迎いたしますのでご安心ください。ただし、送迎時間が決まっていますので、遅刻しないようにお願いします。





滞在先ホテルについて

Residence Inn by Marriott Torrance

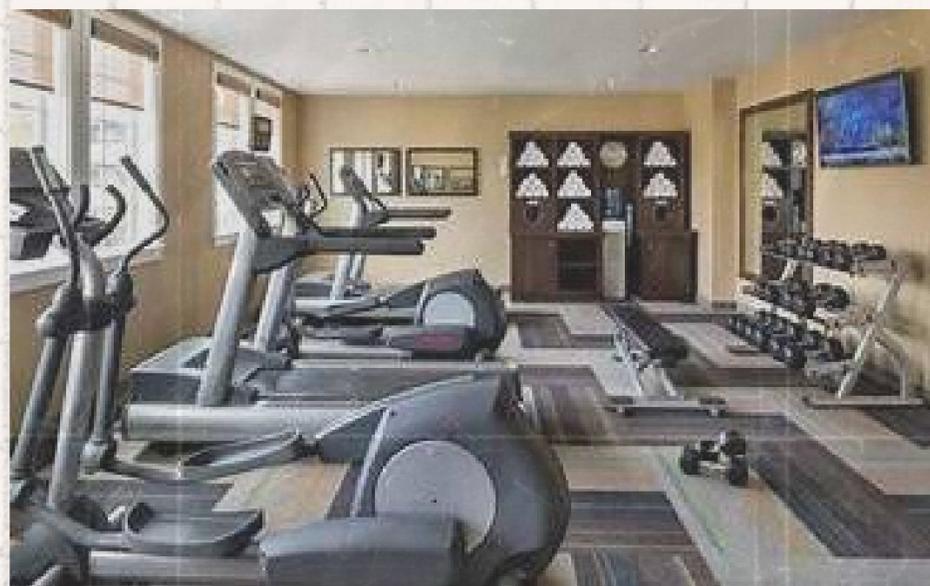
住所：3701 Torrance Blvd. Torrance, CA 90503

TEL: (310)543-4566 / FAX: (310)543-3026

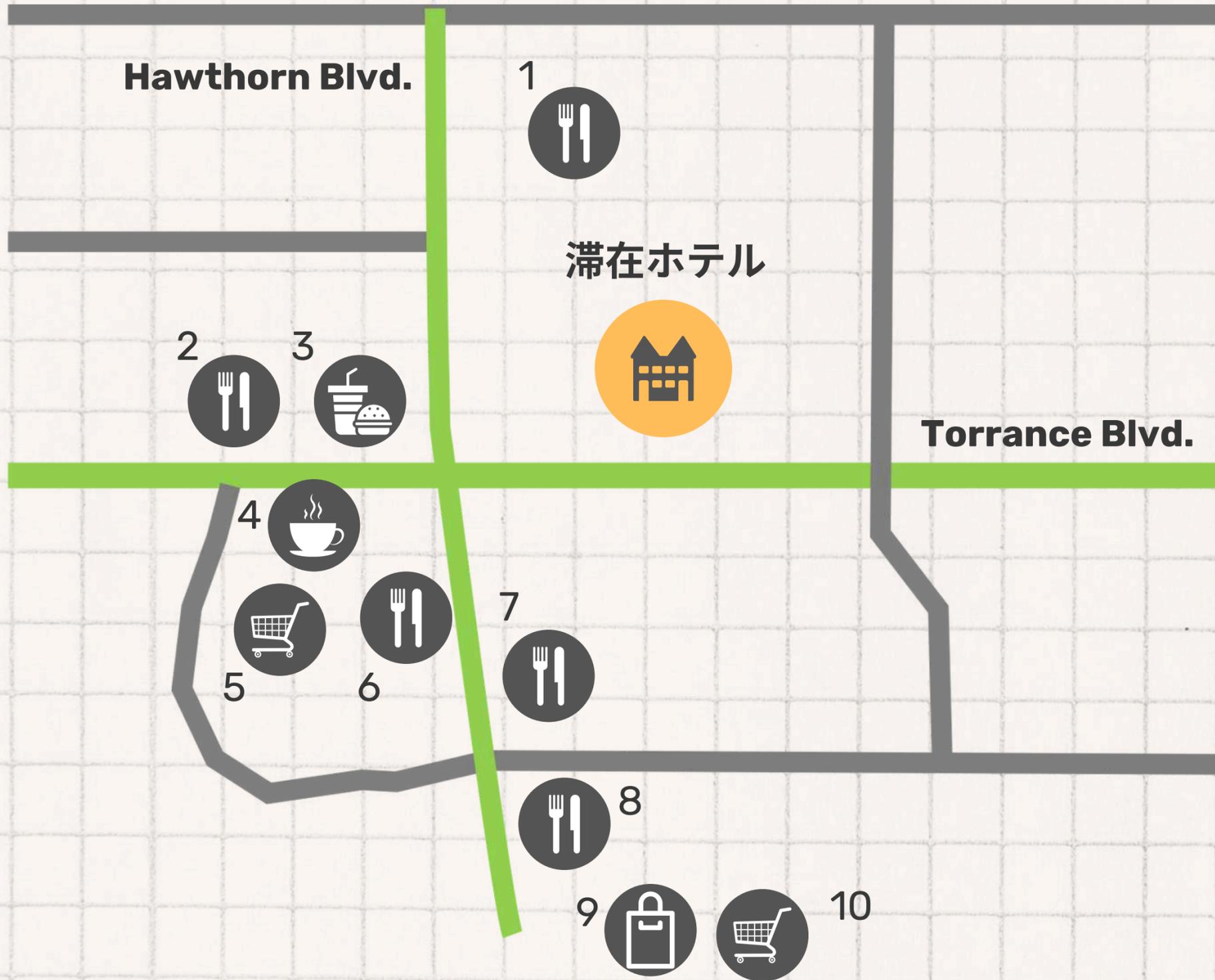
HP: <https://bit.ly/3VO5kdf>

ロサンゼルス国際空港からホテルまで約30分の距離に位置しており、アクセスも非常に便利で治安が良く、日本人も多く暮らしている「トーランス」という町にあるホテルに滞在します。

お部屋は**3名1室**または**2名1室**でご利用いただきます



ホテル周辺



1. Ojiya Japanese Restaurant Torrance (日本食レストラン)
Inaba Japanese (日本食レストラン)
徒歩約8分
2. Giuliano's (イタリアンレストラン)
徒歩約8分
3. The Habit Burger (ハンバーガー店)
Panda Express (中華料理店)
徒歩約7分
4. スターバックスコーヒー (コーヒーショップ)
徒歩約8分
5. Hannam Chain (韓国食料品店)
徒歩約8分
6. Tender Greens (レストラン)
徒歩約8分
7. Denny's (ダイナー)
徒歩約10分
8. Chipotle (メキシカンファーストフード店)
徒歩約10分
9. Del Amo Fashion Center (ショッピングモール)
徒歩約10分
10. Mitsuwa Marketplace (日系スーパー)
徒歩約10分

A large, blue and yellow archway structure spanning a road. The archway features the text "SANTA MONICA" at the top, "YACHT HARBOR" in the middle, and "SPORT FISHING * BOATING" at the bottom. The archway is supported by two tall, yellow and blue columns. In the background, there are palm trees, a clear sky, and a road with a few people and a car. The overall scene is bright and sunny.

アメリカ生活について

服装

ロサンゼルス 10月平均気温
最高 約26℃
最低 約15℃

露出の多い格好はアメリカでは下品だと思われたり「誘っている」という誤解を与えたりします。英字の服は書かれている内容を把握して着ないと、相手を不快にしてしまう場合があります。

「子供たちと接する」シーンをイメージして洋服を選び、清潔感のある動きやすいものをご用意ください。日本と違い、1日のうちで日中と朝晩の温度差が非常に激しく朝晩はパーカーやカーディガンを羽織る必要があります。また、1年中温暖だからこそ室内の冷房設定が日本よりも低くなっていることが多くあります。**脱ぎ着がしやすいような服装**を多く持っていくようにしましょう。

【服】

- ・ 英語が書いてある服は何が書いてあるのかきちんと見ましょう。
- ・ ブランドもののアクセサリを付けすぎるなど、華美な服装は控えましょう。

【靴】

- ・ アメリカの道はデコボコでこけやすいです。サンダルやヒールはなるべく避けましょう。歩きやすいスニーカーやフラットシューズなどがおすすめです。

【カバン】

- ・ スリ防止のために、必ずチャックのついているものにしましょう。
- ・ ブランドもの（特に大きいモノグラムのもの）はやめましょう。

<その他、下記注意してください>

【服】

- ・ 下着が見えるトップスなどはやめましょう。
- ・ 短かすぎるパンツ、スカートはやめましょう。
- ・ 網タイツはNG！誤解をされることがあるので気を付けましょう。

【メイク】

- ・ 赤リップはNG！誤解をされることがあるので気を付けましょう。



自由時間の移動方法

バス

ロサンゼルス公共交通機関は電車や地下鉄は少ないですが、バスはおよそ200本の路線を持っています。路線にはすべて路線番号と最終終着点が表示されています。

日本のようにバス停に時刻表はありません。その為バスに乗車するまでに**事前に、グーグルマップで行先、利用するバスの情報、時刻を調べておく**ことをおすすめします！

日本との違いとして、

- ① **バス乗車時に支払い**をして、乗り込みます。
- ② **バスでの両替不可、おつりが出ない**為あらかじめ**小銭を準備**
- ③ **社内アナウンスがないため、地図で現在地を確認**し、下車場所が近づいたら、**停車合図のボタンを押す**（または紐を引く）



自由時間の移動方法

バス



STEP 01

乗車

先払いのため、バス前方から乗り込み、運転席横にあるお金投入口で乗車費用を支払う。

※日本と異なり、バスの遅延が多々あるので、GoogleMapなどのアプリでバス状況を確認しましょう。

STEP 02

降車合図

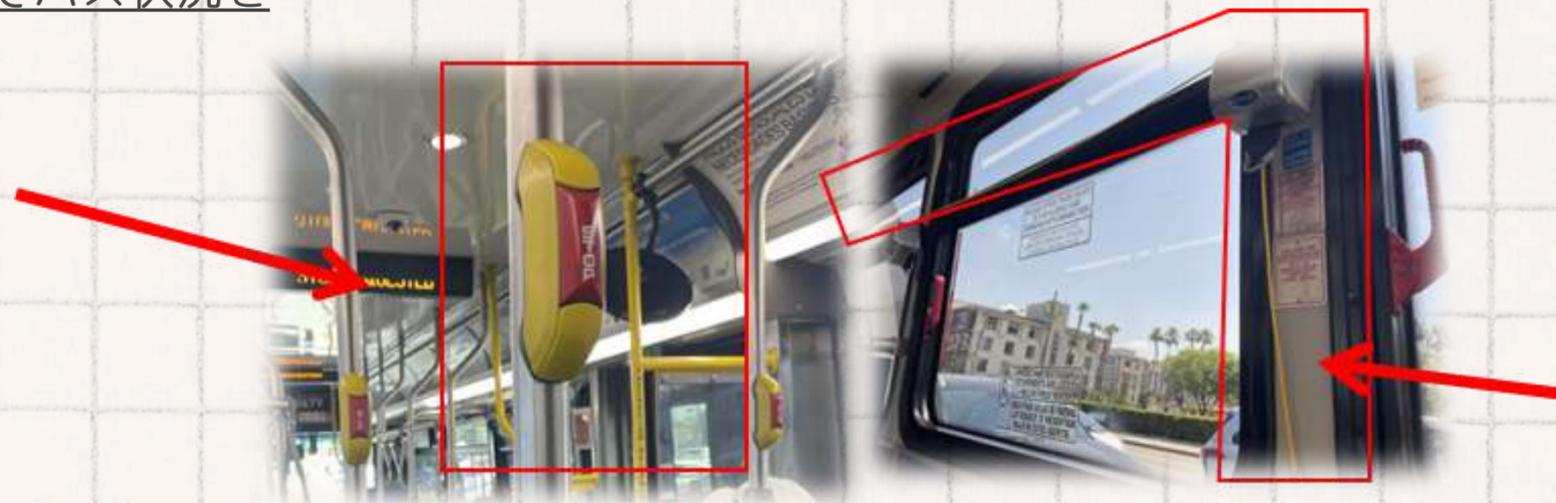
社内放送などはありませんので、地図で現在地と下車ポイントを確認し、下車するバス停が近づいてきたら、STOPボタンまたは紐を引き合図を出す。

STEP 03

降車

「STOP REQUESTED」が表示されると次のバス停で停車するので、降車してください。

STOPボタンを押す



紐を引く

自由時間の移動方法

車両配車アプリ

車両配車アプリ「Uber」または「lyft」を利用しての移動がおすすめです。

利用方法は簡単で、スマホにアプリをダウンロードし、決済に使うクレジットカード情報を登録するだけです。

※現地についてからアカウント登録する場合、稀にうまく登録できないことがあるので、**渡航前に必ずアプリダウンロードからアカウント登録（クレジットカード登録）まで済ませていただくこと**をおすすめします！

配車予約の方法は
こちらの動画でチェック！
<https://youtu.be/zPLZxwk5wtY>
(動画QRコード→)



アメリカの食生活



アメリカの食生活



メキシコ



日本



韓国



イタリア



タイ



エルサルバドル

お買い物場所

1



Trader Joe's (トレーダージョーズ)

カリフォルニアで誕生したアメリカでも人気の高いスーパー。日本に店舗はないので、日本人旅行者も必ずと言っていいほど訪れ、このスーパーオリジナルの商品をお土産として購入します。価格も安い為手軽に購入できます！



2



Del Amo Fashion Center (デルアモ・ファッション・センター)

トーランスにある巨大ショッピングセンター。アメリカの人気ブランド店をほぼ網羅しており、200店舗以上のお店が立ち並んでいます。さらに、ショッピングセンターの中にはデパートが3店舗も構えていて、1日中過ごすことができます。



3



Target (ターゲット)

全米に1800店舗以上ある大型のスーパーマーケットですが、食料品だけでなく、衣類、家電製品、雑貨や家具などとにかくなんでも豊富に揃っています。手頃にお土産用の商品を購入できます！

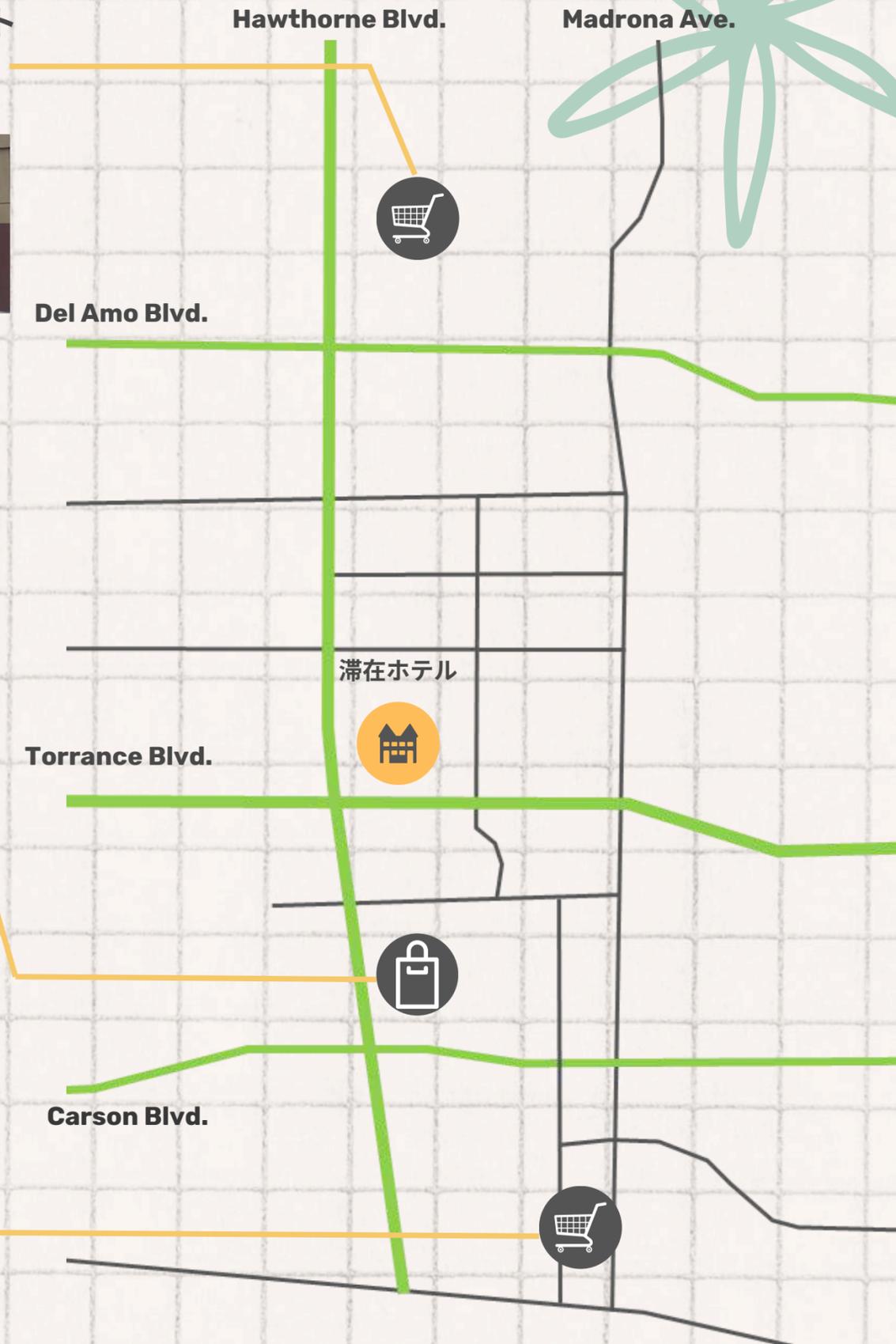


①スーパーマーケット
Trader Joe's
(徒歩約30分)



②ショッピングモール
Dem Amo Fashion Center
(徒歩約10分)

③スーパーマーケット
Target
(徒歩約25分)



おすすめのアプリ

1

Uber

Lyft

車両手配サービス 「Uber」「Lyft」

ロサンゼルスは基本的に車社会です。皆さんの研修先への移動にはバス等公共交通機関を使っていますが、例えば休日に公共交通機関で行きにくい場所へ移動するときや、公共交通機関に遅延や運休が発生した等の場合は、UberやLyft等のカーシェアリングサービスを利用するのが便利です（LA市内は日本のようにタクシーが豊富に走っていません）。

日本にいる間、以下の設定を進めてください。

- ①スマートフォンに、「Uber」または「Lyft」のアプリをインストール。
※念の為、両方インストールしておく👍
- ②基本情報と支払い情報を入力します。
必ず渡米前に日本で、支払情報としてクレジットカードの登録まで済ませておきましょう。
渡米後に日本のクレジットカードを入力しようとすると、不正使用とみなされ登録できない場合があります。

2



マップ 「Google Maps」

インターネット接続が遅い、利用できない、といった状況に備えて、スマートフォンやタブレットに必要なエリアを保存しておいて、オフラインで使用することができます。最低限、滞在先情報に記載されている【シティ】を登録しておきましょう。道に迷ったとき、便利です。

①スマートフォンやタブレットで、Google Mapsのアプリを開く。（シークレットモード不可）

②インターネットに接続していることを確認してからGoogle Mapsにログイン。

③滞在ホテルがある【シティ】の名前を入力し、検索。

今回「Residence Inn Torrance」に滞在します。

ホテルの住所は「3701 Torrance Blvd, Torrance, CA 90503」という住所の場合、「Torrance」がシティの名前です。

④画面下部に検索したシティの名前が表示されるので、そのバーをタップし、「ダウンロード」のボタンをタップ(左図)。

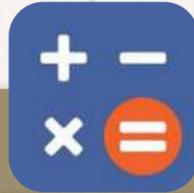
⑤「ダウンロードしますか?」という確認画面が表示されるので、範囲を調整し、保存。アイコンをタップした画面で「オフラインマップ」を選択すると(右図)、ダウンロードしたシティの名前が登録され、そのエリアに飛ぶことができます。
ダウンロードした後は、通常どおりGoogle Mapsアプリを使用できます。

インターネット接続が遅かったり利用できなかったりする場合でも、ルート全体がオフラインマップ内であれば、そのオフラインマップで目的地までの案内を受けることができます。



おすすめのアプリ

3



チップ計算・単位変換 「万能電卓：多機能計算機」

日本とはことなり、アメリカはカフェやレストランのほか、Uber・Lyftなどでもチップを支払うという文化があります。

さらに、重さや距離などのすべての単位が異なるので、簡単にチップ計算および単位変換できるアプリをダウンロードしておくことをおすすめします。

チップ相場（参考）

レストラン：合計金額に対して15%~20%

カフェ：合計金額に対して15%~20%

Uber/Lyft（タクシー）：

合計金額に対して15%~20%

ホテル（清掃）：1~3ドル/1日

4



翻訳 「Google Translate」

- ①スマートフォンに、「Google Translate」のアプリをインストール。
- ②必要言語（日本語&英語）のダウンロードをしておく、オフラインでも利用することができます。
とっさの時に役立つため、ぜひ事前にインストールをしてください。

おしらせ

現地サポート会社

Lighthouse®

□サンゼルス空港到着後、我々「Lighthouse（ライトハウス）」
現地サポートスタッフが皆さんの研修をサポートいたします。



アメリカ生活ハンドブック

バスの乗り方や、アメリカの生活に必要な
基礎知識が書かれていますので、渡航前に確認
することをおすすめします！

ライトハウスが配信している
情報はこちらから👉



<https://www.instagram.com/lceusa/>



<https://www.youtube.com/@lceusa>



ロサンゼルスで
お待ちしております！

