

マイナス10歳も夢じゃない♥

お顔の筋トレ！顔ヨガ講座

(全2回)



ふと鏡を見て「あれ！わたし、こんな顔だったっけ・・・」と愕然としたことがある方も多いのでは？

顔ヨガは誰でも簡単にできる表情筋トレーニングです。表情筋は小さな筋肉なので効果がやすく、一日たった3分、1～2週間続けるだけで顔が変わってきます。

「顔は自分の歴史」です。顔ヨガを学んで豊かな表情と輝く笑顔を手にいれましょう♪

6/13,27 (金)

13:30～14:30

●定員 12名
※女性限定

●受講料 2,300円



5/13

(火)

申込開始

講師 高津文美子式顔ヨガ協会
認定インストラクター
齊藤 美雪

お申込み方法

【申込受付】 申込日の9時～17時まで電話（☎704-6005）で受け付けます。
申込日の翌日の午前9時に受講者決定します。

（定員を超えた場合は抽選します。）

結果は電話にて連絡します。（午前10時以降）。

なお、定員に満たない場合は以降先着順とします。

【費用】 受講決定後から1週間以内に窓口を受講料・教材費を納入してください。

【対象】 15歳以上の方（中高生は除く）

詳細はHPをご覧ください。

