

フェイシャルヨガ 顔ヨガ

創始者 高津文美子が考案した、顔の表情筋を鍛えストレッチする「顔ヨガ」。しわ・肌のハリ・ほうれい線・目元が気になるけど・・・とあきらめていませんか？何歳からでも始められ、数週間で変化が現れます。レッスンで10歳トクしちゃいましょう！表情が変わると、考え方や生き方も変わります。更に、脳の活性化としても大注目！

第1土曜 10:00~11:30
第3土曜 13:30~15:00
(各3回講座)

- ① 目元いきいき (10/7・10/21)
- ② リフトアップで表情豊かに (11/4・11/18)
- ③ 小顔効果 代謝アップ (12/2・12/16)

■ 1回 3,000円 全3回受講 9,000円
(1回のみ・2回のみ受講も可能です)

■ インストラクター: Megumi

