

40 顔ヨガ

健康を底上げして美顔に

定員 14名

マスク生活でお顔が運動不足になり、肌のたるみや目の疲れを感じていませんか。表情筋を正しく動かすと肌が元気になり、見た目も若々しく「美顔」に。「食事・姿勢・睡眠・スキンケア」についてもお話しします。着座でできる健康法を体感し、健康と美を手に入れましょう。

日時

第3土曜 11:00～12:10

講師

佐々野 綾子

(顔ヨガ上級インストラクター)

参加費

講座回数 (残回数) × 600円

材料費

資料代 450円

持ち物

手鏡、筆記用具

※期、月により「回数・曜日・時間」の変更がある場合があります。