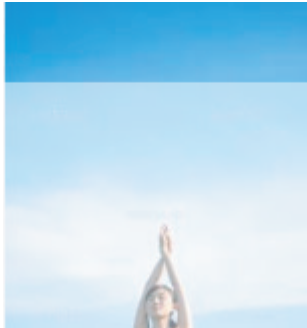


心もアガル♪ 顔ヨガ

— 顔の30種類の筋肉を鍛えて即効効果！ —



お顔も体の一部。

お顔のエクササイズと簡単なヨガのポーズを一緒にすることで全身の血行がよくなり、代謝がUP！美肌効果も高まります。

また眼精疲労や肩こり・姿勢の改善にも効果的です

お顔も体も、内側から美しく輝いてみませんか？

<日 時>10/8(土)、19(水) 13:00～ (60分)

<参加費>3,000円 <定員>5名(最少開催人数2名)

<持ち物>お顔全体がうつる鏡

<講 師>田中 宏実 (全米ヨガアライアンス認定200時間修了)

<講師よりメッセージ>

顔ヨガは普段着でお気軽にご参加いただけます。
初めての方でも分かり易くまた楽しくお伝えします。
ご参加こちらよりお待ちしております♪



<場 所>

〒107-0062
東京都港区南青山5-15-9 フラット青山1F
TEL:0120-649-041 / FAX:0120-649-042

エーシージェー



<http://www.acj.ne.jp>

