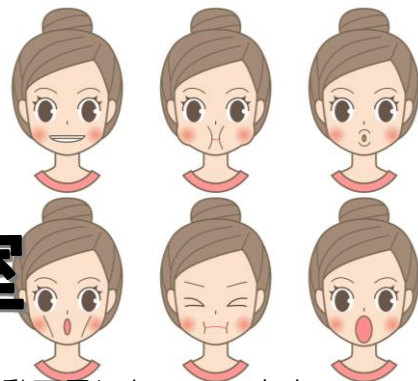


目指せ！！
マイナス10歳

フェイシャルヨガ コンディショニング教室



皆様、笑顔のつくり方覚えていますか？マスク生活で顔の筋肉も運動不足になっています。

フェイシャルヨガは、顔の表情筋を鍛え、ストレッチをする顔のエクササイズ。

また、筋肉は筋膜を通じて全身でつながっていて、顔だけでなく身体も整えないと効果が半減。

この教室では、顔から身体までの全身をストレッチで整えながら、顔にアプローチを行います。

参加者の皆様が素敵な笑顔になれるように楽しくレッスンをします。

こんな方におすすめ

- ☑ 素敵な笑顔をつくりたい
- ☑ 小顔・若顔になりたい
- ☑ むくみ・たるみ改善
- ☑ 口腔障害の予防

金曜日（全10回） 10：00～11：00

10月	6日、20日、27日
11月	10日、17日、24日
12月	1日、8日、15日、22日

会場 県立スポーツ会館 会議室
 参加料 11,000円（消費税込）（傷害保険料含む）
 対象 年齢を問わず、どなたでも参加できます。
 募集定員 各20名（応募多数の場合は抽選）
 指導者 高津文美子式顔ヨガ・アドバンスインストラクター
 申込締切日 令和5年6月9日（金）17時

申込はこちら

⇒



- 1 インターネットでの申込み。右記QRコードからお申込みください。
- 2 郵送での申込み。次の必用事項を記入し、郵送ください。
 なお、郵送でお申込みの場合、別途手数料220円をご負担いただきます。
 ①希望教室名、②名前（ふりがな）、③住所、④電話番号

【お申込み・問い合わせ先】

〒221-0855

横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 県立スポーツ会館内

（公財）神奈川県スポーツ協会 スポーツ教室 係

E-mail : kyoushitsu@sports-kanagawa.com

ホームページ : <https://www.sports-kanagawa.com>

