

# *Yoga studio*

# 空

mail:sora.2012.03@ezweb.ne.jp  
tel:090-8391-8281

## ～週末特別クラス～ 「フェイス小顔ヨガ&リラックスヨガ」

### 「フェイス小顔ヨガ」

お顔とお顔周りのリンパを流し、むくみ、しわ、たるみ改善が期待できます。  
また、くいしばり、緊張で強張っているお顔の筋肉をしっかりほぐし、使えていない所をリフトアップして、自然で美しい表情を作りましょう

### ヨガと表情筋のコラボの魅力について

身体の柔軟性とお顔の柔軟性は連動しています。  
まずはヨガでしっかり身体と呼吸を整え、お顔のヨガをすることで、代謝も上がり、何よりも気持ちが前向きになれます。

開催日 : 2026年3月14日(土)

午前10:00~11:30 (90分)

午後14:00~15:30 (90分)

前半 : リラックスヨガ (担当Aki) 45分

後半 : フェイス小顔ヨガ (担当Yoshiko) 45分

場所 : ヨガスタジオ空

受講費 : 2,000円(税込)

お申し込み時に、お支払ください💡

人數 : 各13名

### お申込方法

: (会員さま) いつものクラスにお見えの際、

受講費と共に、お申し込みください。

先にメールにて、お申し込みされた際は、

次にクラスにお見えの時に、お支払いとなります。

(初めてご参加の皆さま)

ホームページお問合せより、お申し込みください。

Yoshiko先生のお知り合いの皆さまは、

受講費と共に、Yoshiko先生にお申し込みください。

### ご持参頂くもの

: ヨガマット、タオル、水などの飲み物

お顔が全部映る手鏡、ビフォーアフターを撮りたい方はスマホ

詳しくは、ホームページをご覧ください ~ <https://yoga-studio-sora.jp>