

# 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7月11日(土)

午前10:30～12:00 (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、お支払いください💡

人数 : 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、筆記具

お顔が全部映る手鏡、スマホ、**ご参加された方は前回のプリントを**💡

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