

～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　：　２０２７年１月３０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、メモ
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