



フェイシャルヨガ体験講座

フェイシャルヨガはその名のとおり顔のヨガです。

顔の筋肉を動かすことで、しわやたるみを改善し、生き活きとした表情になります。

また、血液やリンパの流れをよくすることで、全身の新陳代謝を高めます。【定員 15 名】



11月21日(水)



10時30分～12時30分

- 場 所：生活クラブ生協会議室
さいたま市南区別所 5-1-11
(JR 埼京線「中浦和」徒歩 3 分)

- 講 師：MASAE さん
高津文美子式フェイシャルヨガ認定インストラクター

- 参加費：2,000 円

- 持ち物：手鏡（手のひらサイズで自分の顔が見える大きさ。化粧コンパクトの鏡でも OK）・筆記具



MASAE

座学なので動きませんが、肩の凝らない服装がいいです

お申込み・お問い合わせは

NPO法人 大人の学校

電話/ファックス 048-254-2841

メール otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp