

顔体操で全身元気

表情筋研究家 間々田佳子先生考案の表情筋トレーニングで
全身を元気にするクラスです。

開催日時:毎月 第2.4木曜日 13:30~15:00

場所:ゆうゆう高円寺南館 洋1

講師:平田 かおり先生

料金:500 円

定員:15 名(先着順)



R4年 7月~9月の開催日

7月: 14日 28日

8月: 11日(祝) 25日

9月: 8日 22日

顔体操とは!?

顔の筋肉 表情筋を鍛える「顔の体操」です。

表情のたるみやほうれい線の改善に効くので 小顔、若返り効果があるだけでなく

顔の筋肉は全身の神経とつながっているので 全身が元気になります。



みなさまのご参加 お待ちしております!!!

ゆうゆう高円寺南館 (03-5378-8179)