



フェイスエクササイズ教室

表情筋を
動かそう!



年齢とともに筋肉は衰えていくものです。身体の筋肉だけではなくお顔の筋肉も衰えていく・・・

それが皆さん気になっている“たるみ”です。

「もう歳だから仕方がない・・・」とあきらめるのはまだ早いです!!

“たるみ”は顔の筋肉である‘表情筋’が衰え、肌を支えきれなくなって垂れ下がってしまうことで起こります。フェイスエクササイズはこの‘表情筋’を動かし鍛える事を目的にしたエクササイズです。

また、いつもの表情やお顔だけでない効果ももたらします。

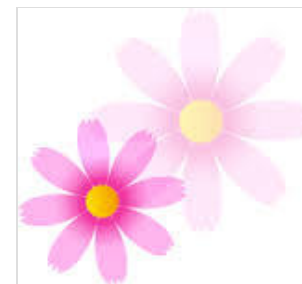
日時 2014年10月3日(金) 10:30~12:00
場所 カーロふくしま(福島市矢剣町29-3)
参加費 500円 ※置いておける鏡を持ってきてください♪



フェイスエクササイズ
インストラクター
二階堂美由紀さん
(キュアサロン・Kスタジオ)

♪ LESSO

1. 筋肉・しわ・たるみのお話
2. フェイスエクササイズ
 - ①ウォーミングアップ(肩・目のエクササイズ)
 - ②たるみ防止エクササイズ
 - ③口元のエクササイズ
 - ④首のエクササイズ



お問合せ

YWCA活動スペースカーロふくしま Tel 080-8905-4978 / 080-8875-3601

✉ ywacacaro@iaa.itkeeper.ne.jp