

2018 年初の顔ヨガ！

顔のむくみをなくしてゲツソリしないで顔痩せ！

# 2018 顔ヨガ講座！

## お正月顔太りを解消！

美味しいものがたくさん年末年始がひと段落、  
気が付けば、何だか体が重い…と言う方もいるのではないのでしょうか。  
太って見えるかどうか、それは実際の体重よりも、顔の印象が大きく左右します。  
冬場は血行も悪くなりがち、体同様、顔も浮腫んでいる方が多くなります。  
顔の筋肉を鍛えてストレッチする顔のヨガで  
むくみを取って、リンパの流れを良くして、ぼやけた顔をひきしめて  
顔ヨガでスッキリし小顔になりましょう！

日時 1月24日(水) 10:30~12:00

会場：	スタジモにしのみや（西宮ガーデンズ5階、映画館横）
対象：	初心者からリピーターの方まで、丁寧に指導します。
定員：	あり。 ※最少催行人数、2名
受講料：	3000円 3回目以降ご参加の方は500円引き 2500円
持ち物：	大き目の手鏡 写真付き携帯かスマートフォン 筆記用具 ハンカチ 飲み物

高津文子式フェイシャルヨガ認定アドバンスインストラクター マイコ  
お問合せ・申し込みは ☎09060669518

[ochashiyouyo@gmail.com](mailto:ochashiyouyo@gmail.com)

●ブログ「やさしいヨーガ SARARA」で検索ください●