

コアフェイス(顔ヨガ)講座

誰も教えてくれなかった「顔とカラダのつながり」

頭がい骨と骨盤の連動を深掘りしながら楽しく学びましょう。

コアフェイス(顔ヨガ)
骨盤を動かすとどんな効果があるの？



🍀 日 時 10月6日・13日・27日 (火曜日)

10:00~11:30 全3回

🍀 場 所 ふれあい交流センター萩原 1階大広間

🍀 講 師 イイジマ クニエ 先生

b-i stylist、コアフェイストレーニング®インストラクター

フェムゾーンケアスペシャリスト、認定フェムテックエキスパート

🍀 定 員 20名(浜松市内在住の60歳以上の方)

🍀 参加費 無料

🍀 持ち物 ヨガマット(またはバスタオル)
フェイスタオル、水分補給用の飲み物
筆記用具、手鏡、携帯電話(変化の確認用)

・顔のたるみ改善
・体のゆがみ改善
・表情筋を動かす
ことで脳トレに



募集期間:9月1日(火)~9月22日(火)

電話・FAX・直接窓口またはQRコードよりお申込みください(応募者多数の場合は抽選)

浜松市中央区初生町1番地
ふれあい交流センター 萩原
電話(FAX 兼用)053-439-4178

