

マスク老け撃退！

オンラインLIVE配信

顔ヨガ講座

募集案内

顔の筋肉、衰えていませんか？

顔ヨガは顔の筋肉（表情筋）を鍛える顔のヨガ・筋トレです。

簡単な動きで気軽に挑戦できます！ YUKA 先生の楽しくてわかりやすいレッスンにぜひご参加ください！

参加費無料！

日 時

①令和5年1月15日(日) 10:00～11:00

②令和5年1月29日(日) 10:00～11:00

講 師

YUKAさん

(株式会社テラス ヨガインストラクター)



定 員

30人／各回 ※定員を超える場合は抽選となります。

対 象

会員

参加方法

Zoom（LIVE配信） ※申込者に参加用のURLをご案内します。

申 込

12月26日(月) 17時までに右の申込フォームからお申込みください。

