

マスク老け撃退!!!

オンライン
LIVE 配信

顔ヨガ講座

Facial Yoga

参加無料

顔ヨガは顔の筋肉（表情筋）を鍛えてストレッチする顔のヨガ・筋トレです。コロナ禍でマスク着用が増え、表情筋を使う機会が減りました。表情筋は使わなければ衰え、同じ表情ばかりを続けていると表情癖がつきます。固まった筋肉を伸縮させて弾力を取り戻すことで、むくみやたるみ、目の下のクマ、表情ジワを解消し、引き締まった小顔を手にすることができます。

明るい YUKA 先生の楽しくてわかりやすいレッスン、ぜひご参加ください。

日時

1 令和4年 1月16日(日) 10:00～11:00

2 令和4年 1月23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

対象

会員

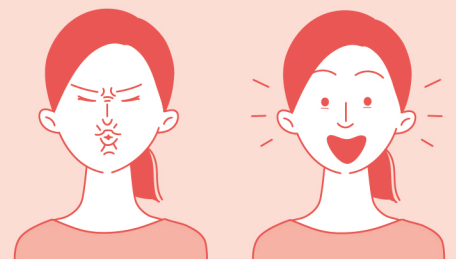
参加方法

zoom 配信

申込者に視聴用の URL をご案内します。

申込

12月24日(金)までに所属所の厚生会事務担当者へお申し込みください。
定員を超える申し込みがあった場合は抽選となります。



「顔ヨガ講座」申込書

(一財) 京都市市町村職員厚生会

会員番号	氏名	希望参加日（どちらかに○印）
		☐ 1月16日(日) ☐ 1月23日(日)

* 12月24日(金)までに所属所の厚生会事務担当者までお申し込みください。