

13

10分で若返り！ 表情筋トレーニング

7月2日 火曜日
10:00~11:30

託児あり

講師 「シワ・たるみ専用サロン エスポワール」代表 さいとう 齊藤 きみえ 規光枝

3年にも及ぶコロナ禍の後。

「まぶたが下がってきた気がする…」「顔がたるんできた…」

加齢に加え、長いマスク生活で顔の「シワ」「たるみ」を気にする人が最近特に増えています。

そこで効果があるのが「顔の筋トレ」です。顔の筋肉は、身体と同じで鍛えることができるんです！

このまま何もしないと加速してしまう顔の「シワ」や「たるみ」を、短時間で簡単に出来る「表情筋トレーニング」で、キュッと引き上げて若々しいお顔にしていきませんか。

◆持ち物

自立する鏡(できるだけ大きいものが望ましいです。)

定員 10人

費用 650円 【内訳】受講料650円

会場 サンライブ3階 講座室1



講師プロフィール

「シワ・たるみ専門サロン エスポワール」代表
齊藤 規光枝（さいとう きみえ）

安心・安全な方法で、自然に若々しく、でも目に見える若返りの変化が欲しい。そんな美容のメソッドを探して、表情筋のケアに辿りつきました。

