

水野愛子監修

美しくありたいを叶える 表情筋トレーニング &心美学®

表情筋は年齢に関係なく何歳からでも鍛えることができます。顔の筋肉をほぐし、毎回2〜3の筋肉を取り上げ、表情筋のトレーニング。肌トラブルの予防改善・小顔作りにも役立つ医学に基づいた“究極の若返り術”でフェイスラインに自信をつけ、若々しい表情美人になりましょう。10月から始まる3ヵ月講座です。

- ◆受講日 第4土曜13:00~14:30
- ◆講師 日本表情筋トレーニング協会認定講師
むらさき美智留
- ◆受講料 6,765円(税込・3ヵ月分)
※テキスト代別途
- ◆持ち物 手鏡、筆記用具、色鉛筆



日程	カリキュラム	
10/22	トレーニング	ウォーミングアップ ①二腹筋・上唇挙筋側頭筋 口輪筋
	心美学	心がふっとラクになる”やめてもいいこと15”
11/26	トレーニング	前頭筋・後頭筋・顎舌骨筋・大頬骨筋 下眼瞼部
	心美学	自分を大切に思う、自分の魅力を知る「自分らしさ」に自信が持てるステキに輝く綺麗な法則その①
12/24	トレーニング	瞼板張筋・僧帽筋・翼突筋総復習
	心美学	「脳の疲れを完全にリセットする10のコツ」



豊田 中日文化センター

〒471-0034 豊田市小坂本町1-25 豊田産業文化センター5階
Tel 0120-98-2841

www.chunichi-culture.com



facebookはじめました。いいね！をお願いします！！



受付時間 午前9時30分~午後6時30分まで (月曜定休、日曜日は正午まで)