

お顔の悩み改善☆目指せ！マイナス5歳
フェイシャルヨガレッスン

表情筋を正しく筋トシ&ストレッチして、シワやたるみ等お顔のお悩みを改善します

6月29日(土) ・ 9:30~10:30 ・ 10:45~11:45
7月20日(土) ・ 9:30~10:30 ・ 10:45~11:45
8月24日(土) ・ 9:30~10:30 ・ 10:45~11:45

会場 ユニゾンフラザ5F
応接室
定員 8名



1クラス 1500円
レンタルマット有 (100円)

- ・ 未経験者大歓迎
- ・ どなたでも参加できます
- ・ 男性もOK
- ・ 少人数制レッスン

カラダすっきり！歪みを改善

骨盤調整ヨガレッスン

骨盤周りを中心に全身を整えるヨガレッスン。続けることで歪みの改善し、歪みにくい身体を手に入れる、どのような世代の方にも楽しんでいただけるクラスです

6月11日(火) ・ 18:15~19:30 ・ 19:45~21:00
7月 9日(火) ・ 18:15~19:30 ・ 19:45~21:00
8月 6日(火) ・ 18:15~19:30 ・ 19:45~21:00

会場 ユニゾンフラザ2F
和室
定員 6名

担当インストラクター Ai
BYA認定 骨盤調整ヨガインストラクター
顔ヨガ協会認定 フェイシャルヨガインストラクター

ご希望の日にち・時間・参加者のお名前・連絡先をお知らせください
LINEでお申込みも可能です

お申込み先

DAYS H&B 090-4911-7411
days.h.and.b@gmail.com



←LINE登録はこちら
Blogはこちら→

