

Facial yoga + 覚醒トレーニング

～目覚めよ！表情筋～

2月21日（金）

午後7時～8時30分

場 所	湘南台公民館 地下1階 第1談話室
講 師	仁科 了美 氏
対 象	成人15人（先着順）湘南台地区在住の方優先
費 用	無料
持ち物	お顔全体がうつるサイズの鏡
申し込み	2月7日（金）～ 電話または来館で 《平日午前8時30分～午後5時》

講師プロフィール

- ・顔ヨガ協会インターナショナル公認インストラクター
- ・リンパケアセラピスト

Facial yogaとは？

表情筋を「鍛えて」「ストレッチ」する
顔のヨガです。



問い合わせ◆湘南台公民館
藤沢市湘南台1-8

TEL: 0466-45-3070/FAX: 0466-45-1604