

顔の運動不足を解消！！

# 簡単♥顔の筋トレ

「顔の筋トレ」で心もカラダも整って、リフレッシュ♥  
顔のコア（中心軸）を意識しながら、表情筋をバランスよく鍛えます  
簡単な顔の筋カトレーニングです



継続して行うことで  
ほうれい線もたるみも解消！  
見た目印象アップ♥

2日間の  
開催です★

美顔のカリスマが  
考案した『顔トレ』  
ですよ😊

講師：さゆん

ままだよしこメソッド(株)認定  
コアフェイストレーニング  
シニアインストラクター

10/27 金 ・ 11/10 金



両日とも①13：30～ もしくは ②15：00～のどちらかの時間帯をお選びください

※2日間とも参加できる方に限ります

- ところ 丸岡城のまちコミュニティセンター
- 参加費 400円（2回分）
- 定員 各回 6名

- 持ち物 手鏡、水分補給、筆記用具
- 申込・問合せ先

丸岡城のまちコミュニティセンター ☎ 66-1276

きりとりせん

希望する時間	氏名	住所	連絡先
どちらかに○を付けてください		丸岡町	※日中連絡のとれる番号
10/27(金) ①13:30~ 11/10(金)			
10/27(金) ②15:00~ 11/10(金)			