

1月
新講座



印象力アップ！ 表情筋トレーニングで エイジングビューティー

シワやタルミ、無表情の主な原因はお顔の表情筋の衰え。日本人は表情筋を 20～30%しか使っていないと言われています。体の筋肉を鍛えるように、表情筋を意識して鍛えることでリフトアップ効果や輝く笑顔を手に入れることができます。

表情筋は年齢関係なく何歳からでも鍛えられます！

写真映りも自然と良くなるので、写真を撮られるのが好きになり、自信に繋がります。輝く貴女の人生のために。

1月から始まる3ヵ月講座です。

【講師名】 笑顔美人アカデミー主催 表情筋トレーニングスペシャリスト
山田万希子

【開講日】 第2火曜 13:00～14:30 【1/9、2/13、3/13】

【受講料】 3ヵ月分 6,000円+税

【持ち物】 筆記用具、手鏡

【全3回、カリキュラム】

- 1回目：笑顔美人のための表情筋トレーニング前編
【小顔リンパマッサージ】
- 2回目：笑顔美人のための表情筋トレーニング後編
【小顔ツボおし】
- 3回目：笑顔美人のための表情筋トレーニング総合
【印象がガラリと変わる！印象力アップのための挨拶術】



詳細は右記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

※内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。

※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。

※お申し込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

中日文化センターへ初めてご入会される方は、別途入会金(3,500円+税)が必要です。



一宮中日文化センター

Culture & Communication 中日新聞

フリーダイヤル

0120-138-253 10:00～19:00
日曜日は16:00まで

〒491-8585 一宮市新生1-1-1名鉄百貨店一宮店6階・プラザ138