

顔 ヨガ

マイナス
-10歳
若返る
?!

6月25日(土)
10:00~10:45

三刀屋文化体育館
アスパル

参加費無料

日時：平成28年6月25日(土)10:00~10:45

会場：三刀屋文化体育館アスパル小ホール

対象：高校生以上

参加費：無料

申込：不要

主催：みとやスポーツクラブ

講師：渡部淳子先生

(社)日本ヨーガ療法学会ヨーガ療法士

持参品：手鏡、ドリンク、タオル

顔ヨガとは...顔の筋肉を鍛えて自然なアンチエイジングを実現！顔ヨガで鍛えると10歳も若く見られる人もいます。たるみの防止や小顔、美肌効果などがあります。

みんなでChange! Challenge! Enjoy!

みとやスポーツクラブ事務局

〒690-2405

島根県雲南市三刀屋町古城 1-1 雲南市三刀屋文化体育館アスパル内

定休日/火曜日・年末年始 時間/9:00~22:00

Tel (0854)45-9222

Fax (0854)45-9223 E-mail asuparu@bs.kkm.ne.jp

http://www.uspal-unnan.com