

シルクのべっぴん塾

～シルク流美顔筋トレ～



シルク流美顔筋トレとは、

マッサージとは異なり、普段動かしていない表情筋をパーツごとに意識して動かすトレーニングです。

筋肉は鍛えれば安定します。

目や頬、フェイスラインのたるみはもちろん、血流も改善されて顔色が明るくなり、くすみも改善。

そして新陳代謝が良くなれば皮脂腺や汗腺のバランスが整い、オイリー肌や乾燥肌などの肌トラブルも改善方向へ。健康的な美肌へと繋がります。

場所

- ・守口市中部エリアコミュニティセンター
(守口市役所地下1階)
住所：守口市京阪本通2-5-5

日時

- ・2022年9月25日(日)13時～14時半

定員/料金

- ・60名様(要予約)
・3000円(当日現金払い)

持ち物

- ・手鏡

予約方法

- ・①ご来館 ②応募フォーム (予約先→)
③お電話(06-6991-0318)



【プロフィール】

- ◆出身地：大阪市
大阪外国語大学(大阪大学)卒業
- ◆身長：158cm
- ◆体重：48kg
- ◆血液型：A型
- ◆趣味：スキー、花火鑑賞
- ◆特技：モーグル
- ◆趣味：サルサダンス/トランペット/
英会話/マラソン/筋トレ/タイ式ヨガなど
- ◆書籍：『シルクのべっぴん塾』『シルクのべっぴん塾 美欲』(ヨシモトブックス)
- ◆DVD：『シルクのべっぴん塾』
(よしもとアール・アンド・シー)