



# 顔ヨガ



テレビや雑誌で話題の顔ヨガを体験できる貴重な機会です。  
美しい笑顔のために表情筋を動かしましょう。  
顔ヨガは健康や心にもアプローチします。

日 程: 10月28日(金)

時 間: ①午前10時~11時30分

②午後1時~2時30分

参加費: 1000 円

定 員: 各 20 人(多数抽選)

申込み: 往復はがきに 講座名・〒・住所・氏名・電話

番号を明記の上送付、又は返信用はがきを持って窓口へ

締切り: 9月30日(金)必着

公益社団法人  
横浜市民施設協会



あつまる・つながる・笑顔になる

〒227-0045 青葉区若草台 20-5  
若草台地区センター ☎961-0811

高津文美子式フェイシャルヨガ認定  
アドバンスインストラクター

堺 典子

アパレル、フィットネスデザイナー、エアロ  
ビクスインストラクターの経験を活かし、  
女性を内側&外側から美しくし、健康にする  
ための活動をしている。自宅サロン、出張レ  
ッソンの他、グループレッスン主催、カルチ  
ャーセンター、イベント等多数。顔ヨガ講師・  
間々田佳子の代行・アシストインストラク  
ターとしても活動。

