**簡単で優しい表情筋のセルフメソッド**



**美フェイストレーニング**

◆美フェイストレーニング　　とは？？

**それは、美容鍼鍼灸師とピラティストレーナーが考案した新しいメソッド！**

**「顔周辺の筋肉（特に表情筋）をターゲットとしたエクササイズ&ストレッチタッチワーク。ストレスで硬化した筋肉を回復させ、柔らかく若々しい素肌と表情を取り戻すセルフメソッドです」 必要なのは、お化粧前のひと時やお風呂上がりなどのたった５分！！**

**一度スムースな動きを学んでしまえば簡単に行えます。**

《内容の一例》

|  |
| --- |
| セルフリンパマッサージ |



**講座では15種類のエクササイズとリンパマッサージを学びます。**

**また、同時に美フェイストレーナー養成講座も開催していきます。美フェイスメソッドを、解剖学からツボ・リンパ神経系学まで10時間学習して頂き、美フェイストレーナーの指導者として活動していけます。**

**活動例…**

**自宅でプチサロンを開きお友達にセミナーを開いてみたり、公民館や公共施設を借りて、プチクラスへと展開…など、産前産後の時間を有効活用してみませんか？**

**《体験レッスン近日開催》**

**4/5(土)・5/10（土）15:00～15:45　会場）市川駅前スタジオ**

**詳細とお申し込みは下記ホームページから‼**

**「Root for ピラティス&整体Life」**

[**http://b-ft.jimdo.com**](http://b-ft.jimdo.com)