

顔ヨガ

提案年度：令和3年度

(体操 - ヨガ)

登録者No. 87

ねらい：顔には約60年の筋肉があり、この表情筋を鍛えたりストレッチすることで小顔や美肌効果が期待できます。

内容：普段あまり使わない顔の筋肉を動かし、目元や口元を若々しく、シワ・たるみ対策のエクササイズを行います。

対象：問わない

会場：応相談

小・中学校：
での開催：可

必要機材：無

曜日：平日

時間帯：午前・午後・夜間

費用負担：- (内訳：)

時間/回数：応相談 / 応相談

定員：応相談

謝礼：予算に応じる

備考：-