

楽って学ぼう

シルクのべっぴん塾 ～シルク流美顔筋トレ～



■プロフィール

性別:女性
生年月日:非公開
身長/体重:158cm/48kg
血液型:A型
出身地:大阪府大阪市
趣味:サルサダンス/トランペット/英会話/マラソン/筋トレ
/タイ式ヨガルーシータットン/ピラティス
書籍:「シルクのべっぴん塾」「シルクのべっぴん塾 美欲」
「シルクのべっぴん塾 てっぱんダイエット」
DVD:「シルクのべっぴん塾」

シルク流美顔筋トレは、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、くすみの改善。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。

日時:1月21日(金) 18:00~19:30

受講料:3,300円(税込)

対象:女性限定

定員:50名(要予約)

キャンセルされる場合は必ずセンターへご連絡をお願いします。

場所:東灘区文化センター・8階 会議室1・2

持ち物:筆記用具・手鏡

ご予約は窓口・お電話・インターネット・郵送にて承ります

- ・募集期間:11月16日~12月21日(12/29~1/3休館)
 - ・抽選日:12月22日 以降先着順 ※後日振込用紙を発送します
 - ・納入期限:1月6日
- 振込頂いた受講料は返金出来ません。受講は申込本人に限ります

◆JR住吉駅 連絡通路3分

◆お申込・お問合せ

(ご予約は窓口・お電話にて承ります)

- ・住所:神戸市東灘区住吉東町5-1-16
- ・電話:078-822-8333

