

2019年2月11日 (月・祝)

## ① 「インストラクターとしての日々の鍛錬を学ぼう」

講師：深瀬 亮子 10:00~12:30

プロフィール

1949年10月生まれ 山形県出身

約25年、ファミリーヨガにて指導されています。どうやって、動いてほぐして鍛えていけば、そんなにお若く見えるのか!?教えて頂きましょう。



## ② 「幸せを呼ぶ顔ヨガ」

講師：丹羽 晴美 13:30~15:30

プロフィール

ファミリーヨガ上級養成コース、操体法コース履修  
顔ヨガ協会インターナショナル認定フェイシャルインストラクター

顔ヨガポーズを行うことで、表情筋をほぐし鍛え、悪い癖を直します。顔の血行も良くなり、アンチエイジングと前向きな気持ちへの変化が期待出来ます。

※必須持ち物：鏡・手鏡（化粧のコンパクトや携帯の鏡は不可）自分の顔がしっかり写る大きさの鏡



- ・会場：ファミリーヨガ（東京都千代田区鍛冶町 1-9-1 第二大久保ビル 4階）
- ・受講料：1講座のみ5,000円、2講座セット9,000円  
（生活総合ヨガインストラクター資格をお持ちの方 1講座4,000円、2講座セット7,000円）
- ・申込締切：2019年2月7日（水）

■お振込み先：みずほ銀行 神田駅前支店（普通）2340775 一般社団法人グローバルファミリーヨガ

★ お申込み、お問い合わせ ★

主催：一般社団法人 グローバルファミリーヨガ

TEL：03-3254-7291（担当：モリヤス）

<http://seikatsu-yoga.com>