


# アンチエイジング エクササイズ



日時：平成30年12月5日(水)～平成31年2月20日(水)

13時30分～14時30分(毎週水曜日,全10回)

会場：西ヶ谷総合運動場 屋内プール2階会議室

対象：30歳以上の女性 20名

内容：顔(表情筋)・身体のトータルでエクササイズを行い全体のバランスを整えます。

受講料：6,500円

申込み：11月7日(水)9時から、会費持参の上、西ヶ谷総合運動場管理棟窓口で先着順にて申込み

受付中です。定員に満たない場合は、12月18日(火)まで受け付けます。

## この教室はどういったことをやるの???

- ・ 加齢に伴う目の周りのたるみや二重顎解消のトレーニング
- ・ リンパの流れを促し、むくみを解消するストレッチ

結果、輪郭が表情筋を鍛えることで引き締まり、身体を動かすことで血行が良くなり、デトックス効果にも期待大!!