

顔ヨガで

Good-Bye 産後の老け顔解消レッスン

1回のレッスンで整形級の効果を実感！

産後のママのなかには、

「なんだか老けたかも〜！」 「以前はこんなシワなかった〜」

なんて、感じている方も多いのでは？

もちろん、出産でかなりのパワーを使い、慣れない子育てに疲れ、おまけに睡眠不足。

老け顔になる要素は満載ですよ。

しかし、それ以外にも老ける原因が！

それは表情筋です。

ママは、授乳や子供のお世話で、下を向いている機会が増えます。

表情筋はイメージ的には、頭蓋骨の上に、ただ乗っかっている状態です。

その上の皮膚も表情筋の上に乗っかっているだけの状態です。

だから、下ばかり向いていたら、下がる一方なのです。

さらに、出産前に比べると、外との交流が減り、表情筋を使う機会も減るため、一気に顔がたるんで、老け顔になってしまいます。

でも、産後だから仕方ない・・・

子連れでエステにもいけないし・・・

なんて諦めているみなさん！ それはもったいないです。

顔ヨガを1ポーズ1回10秒を続けるだけで、あっという間に、妊娠前より若返ることも不可能ではないのです。

子供を抱っこしながらでも、レッスンが可能なので、ママにはぴったりのレッスンです。

顔ヨガ効果で若返ると、ファッションやお化粧品も楽しくなるし、気持ちの上でも余裕ができて、子育てにも余裕ができます。

顔ヨガ効果で、楽しいママライフを手に入れましょう！



グループレッスン 60分

みんなでワイワイしながら楽しくレッスン！

【料金】 スポット：3000円 3回券：7500円

※産後ママに多い、悩みに合わせたメニューになっています。

※回数券お求めの方は、変化をより実感できるサポートサービス付きです。

プライベートレッスン 70分

自分の好きなタイミングで気軽にレッスン！

【料金】 1回：10000円 3回コース：27000円 6コース：48000円

※ヘルシードリンク付き

※お一人お一人のお悩みに合わせて、気になるところを集中レッスンします。



講師：かおる

フェイシャルヨガ協会認定 フェイシャルヨガインストラクター

産後3か月



58歳

ビューティーレシピアドバイザーとしてメディアやイベントで活動するなか、産後、フェイシャルヨガと出会い、フェイシャルヨガの凄さに魅了され、フェイシャルヨガ アドバンスコースを受講の後、フェイシャルヨガインストラクターとして活動開始。

Aoyama Kitchen 主催

現在は、雑誌『STORY』にて、デジタルリストとしても活動中。

かおるプロフィールはこちら



64歳



38歳



42歳



顔ヨガで大変身

2か月後

2か月後

2か月後



3か月後

2か月後