

顔ヨガレッスン

お肌を根本から鍛えてリフトアップ

BEAUTY MAP



01

BEAUTYMAPの

顔ヨガレッスン

BEAUTYMAPでは、オンラインまたは対面の顔ヨガレッスンを提供しています。
私たちの目標は、表情筋を鍛えてお顔を根本からリフトアップし、
若々しく引き締まった印象と自然な笑顔を引き出すことです。
レッスンは、簡単なお顔のエクササイズが中心のため、初めての方でも安心してご参加いただけます。
顔全体のたるみやほうれい線、フェイスラインのゆるみなどが気になる方におすすめです。
顔ヨガを通じて、内側から輝く笑顔と、肌の引き上げを実感いただけるよう、サポートしてまいります。



02

お肌を根本から引き上げる

顔ヨガとは

顔ヨガとは、顔の表情筋を鍛え、ストレッチする「顔のヨガ」です。表情筋は、顔の狭い範囲に約60種類あるといわれます。心の状態を表現して、笑ったり、怒ったり、悲しんだり、複雑で微妙な表情を作る繊細な筋肉 です。 トレーニングなどで身体を鍛えると、鍛えられた筋肉はしなやかさや弾力を 取り戻し、重力に負けない引き締まった身体を作ることができます。 表情筋も同じように、筋肉を収縮したり刺激することで血行・リンパの流れ・新陳代謝を促し、しなやかな弾力を取り戻すことができます。表情筋は使わなければ衰え、同じ表情ばかりを続けていると表情グセがつきます。伸びきって固まった筋肉を伸縮させて弾力を取り戻すことで、むくみやたるみ、目の下のクマ、表情ジワを解消し、引き締まった小顔、リフトアップ、美しい肌を手にすることができます。

03

何歳からでも始められる

1日たったの2～3分の お顔のエクササイズ

顔ヨガは身体を鍛えるエクササイズと違い
「表情（=ポーズ）を作る」とい う誰にでもできる簡単な動きです。
表情筋は小さな筋肉なので効果がでやすく、
一日たった2～3分、1～2週間続けるだけで顔が変わってきます。
筋肉を鍛えることに年齢は関係ありません。
全く運動していない30代の身体とトレーニングを定期的に行っている50 代の身体では、実年齢に関わらず、むしろ50代の身体が若いことだってあります。
表情筋も年齢に関係なく、鍛えることで若々しさを取り戻すことが できるのです。
顔ヨガは、「筋肉はいくつになっても鍛えることができる」という筋肉の性質に注目し、「結合組織が伸ばされて戻る能力」を利用し、意識的に顔の 気になる部分に刺激を与えるエクササイズです



04

なりたい自分になる！

こんな方におすすめです

- たるみ、ほうれい線などのお肌悩みを解消していきたい
- お顔を引き締めて小顔に見せていきたい
- 魅力的な笑顔を作れるようになりたい



05

トレーニング結果イメージ

顔ヨガの効果





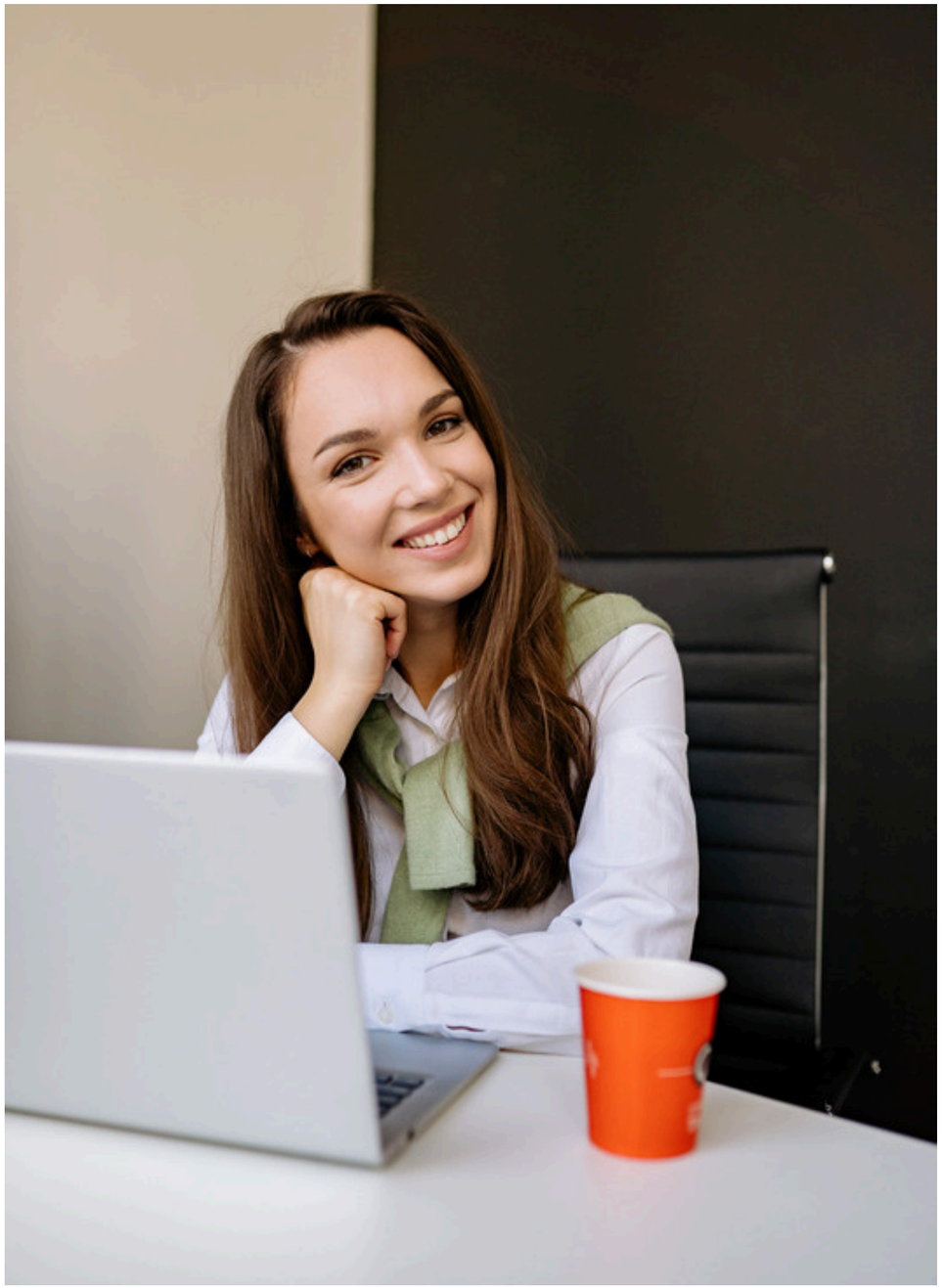
06

ポーズについて

右記のお悩み含む全１０ポーズを習得いただきます。



１．目尻が下がってきた
２．口角が下がってきた
３．ほうれい線が目立ってきた
４．まぶたが重く感じる
５．目の下がたるんできた
６．目が小さくなったような気がする
７．首のしわが目立ってきた
８．頬がこけてきた
９．フェイスラインがぼやけてきた
10．顔色がよくない



07

メニュー

90分間の対面またはオンラインレッスンです
対面、オンラインお好きな方をご選択ください。
お申込み後スケジュールの調整をさせて頂きます。

金額　90分　26,800円（税込）

08

参加者の声

実際に顔ヨガに参加した方々からの感想や
体験談をご紹介します。



年々肌のたるみが気になり今回レッスンを受けました。１つ１つ分かりやすい説明で、不器用な私でも簡単に習得ができました。自分では気づかなかった顔の左右差やクセを教えてもらえて、どうしたら改善していけるかを細かく教えて下さいました。レッスン後家族から顔が小さくなったと言われ嬉しかったです！（40代女性）



昔から人と会う際に緊張してしまい、笑顔が上手くつくれない悩みがありました。婚活時など男性と会う際は特に顔がこわばってしまい。。そこで、結婚相談所でもレッスンをされている鈴木先生に顔ヨガを教わりたいと思いました。顔ヨガに留まらず、スキンケアやメイクのアドバイスも頂けたのが良かったです。アーカイブで何度も復習でき、安心して受けることができました。
（30代女性）



ほうれい線や目の下のたるみが気になり、美容皮膚科に行こうか迷っていた時に、顔ヨガに出会いました。毎日行うことで顔が引き締まっていく実感が持てました。レッスンはなごやかな雰囲気で毎回楽しく受講することができました。ありがとうございました。
（50代女性）

09

よくある質問とその回答をまとめました

よくある質問（FAQ）

オンラインクラスに参加するために必要なものは何ですか？

パソコンまたは携帯のご用意をお願いします。ＺＯＯＭを使用して行います。
対面の場合は銀座のBEAUTYMAPにて行います。

初心者でも参加できますか？習得は難しいですか？

はい、レッスンは初心者の方向けです。インストラクターが丁寧にポーズを指導します。基本的に簡単な動作になりますので、習得は早くして頂けると思います。しかし、効果を出すには毎日行って頂かないとお顔に変化は出ずらいです。

どのくらいの期間で効果が出てきますか？

トレーニングする量にもより、個人差はありますが、１日２～３分行って
１～２週間で変化を感じてくると言われています。

オンラインの場合アーカイブはつきますか？

１か月間のアーカイブ動画がつきますので、レッスン後何度でも見て練習いただけます。

オンラインレッスンがNGな時間帯はありますか？

朝は７時３０分から２２時までご予約が可能です。
平日、土日も可能です。

支払い方法はどうしたらよいでしょうか？

レッスンの２日前までに事前振込となります。

10

お申込み方法

下記のメールアドレスにご希望スタート日を
連絡ください。
日程調整、レッスン詳細のメールをさせて頂きます。

suzukisayaka@beautymap.tokyo