



顔ヨガオンライン グループレッスン ご案内

顔ヨガでリフトアップ講座

～1か月で顔ヨガの基礎を身につけ、お顔を引き締める！～

1.少人数グループレッスン（最大4名様）

※アーカイブ動画、テキスト付。画面オフ参加もOK。

2.個別アドバイス

お悩みに合わせた改善ポイントアドバイス

3.LINEサポート

レッスン期間中はご質問やお悩みにLINEでいつでも対応。

あなた専属のサポーターとして伴走します

4.本気で顔を変えたい方のみ募集します

期間：1か月

時間 夜 20：30～20：45

※お時間はご相談可能です

初回・最終回は1回60分間

(20：30～21：30)

対面レッスン 1回60分間プレゼント(ご希望の場合)

金額：16,800円 (税込)

スケジュール

■オンラインレッスン日は青字の全12回です。
+対面レッスン60分1回（ご希望の方）

■初日に全ポーズをお伝えした後、
2回目以降1つ1つのポーズに対し丁寧に
レッスンしていきます。

■後半は、通しで行うと同時に個別のお悩みに対応
したワンポイントレッスンを付け加えていきます。

■レッスンがない日は各自、自主練を行います。
グループラインを作成しますので、
行った方はやりました！と
メッセージ下さい（任意です）

■7月30日の最終レッスンにて
BEFORE AFTERの写真比較をします。
（可能な方のみ）

7月29日までに写真を鈴木まで送ってください

July

2025

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	前日までに 写真 撮影 & 送付	顔ヨガ ¹ 概要 ポーズ説明	2	3	フェイス ライン ⁴ ①②	5
各自 ⁶ 写真 撮影	フェイス ライン ⁷ ③④	8	フェイス ライン ⁹ ⑤	①～⑤ ¹⁰ 復習	11	12
各自 ¹³ 写真 撮影	目元改善 ¹⁴ ⑥⑦	口元改善 ¹⁵ ⑧⑨	16	⑥～⑨ ¹⁷ 復習	18	19
各自 ²⁰ 写真 撮影	21 祝日	22	23 ①～⑨	24	25 ①～⑨	26
27	28 ①～⑨	写真 ²⁹ 撮影 & 送付	30 ①～⑨ まとめ	31		



顔ヨガについて

美容医療に頼らず、まずは自分で顔を上げたい！という方のために顔ヨガレッスンをスタートさせました。顔ヨガは、顔の表情筋を鍛えストレッチする「**表情筋トレーニング**」です。

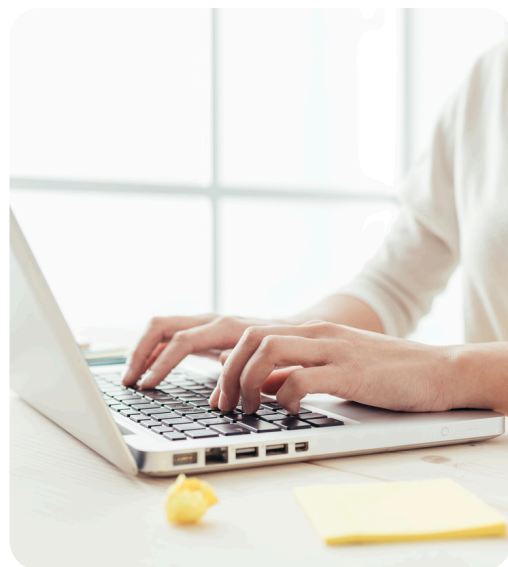
顔には、狭い範囲の中に**約60種類の表情筋**あり、心の状態を表現して、笑ったり、怒ったり、悲しんだり、複雑で微妙な表情を作っています。表情筋は小さな筋肉なので効果が出やすく、一日たった約3分、1～2週間続けることで顔の変化を実感すると言われています。

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、美肌**を手にすることができるのです。顔ヨガは、道具を使わず自分の表情筋だけを使い、場所を問わずいつでもどこでも行える手軽で簡単な美顔健康法です。



レッスンの流れ

01



ZOOMに入室

お時間になりましたら
ZOOMに入室ください。
画面オフも可能です

02



15分間レッスン ZOOMを使用します

03



終了

当日の準備物

・ 卓上鏡

(お顔がしっかり見える
大きめの鏡がベストです)