

企業様向け ご提案資料

顔ヨガ セミナー

パーソナルカラー診断・
メイクレッスンサロン
BEAUTY MAP

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。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。



顔ヨガのメリット

表情筋を意識して動かすことで、リフトアップだけでなく、美しい笑顔を作ることも可能です。特に接客業や営業など、第一印象が重要な職種の方に顔ヨガレッスンはおすすめです。また、デスクワークなどで表情が乏しくなりがちの方も、顔ヨガで表情を豊かにすることで、コミュニケーションが円滑になりやすくなります。



当日の流れ（例） 対面またはオンラインレッスン 60分

日時：●月●日（●）

ご参加者様：ご希望の人数で行うことが可能です

時間	内容
10：00～10：10	顔ヨガについてご紹介 表情筋の仕組みについて解説 第一印象アップの方法について解説
10：10～10：50	<ul style="list-style-type: none">・たるみ解消のポーズ・フェイスラインスッキリポーズ・ほうれい線解消ポーズ・唇ふっくらポーズ・二重アゴ解消ポーズ・美しい笑顔に導くポーズ ※レッスンポーズはご相談の上設定することが可能です
10：50～11：00	質疑応答
	終了

株式会社 パソナ様事例

ZOOMにて348名の社員様に顔ヨガレッスンを行いました。

