

# Yoriko YAMAGISHI's LESSEN

## 【断然小顔!!!な筋膜レッスン!】

年々気になるフェイスラインや気がつくについ厚塗りしちゃうファンデーション、朝起きた時のパンパン顔…。

テレビの美容系番組、美肌グッズなどいろいろ試してみたけど、あまり効果を感じられず続かなかつたなんて経験ありませんか？

今回、新たに新高円寺にスタジオを構え、顔に特化した筋膜ケアをご提供させていただくことが可能になりました。

筋膜ケアは体の中にある膜組織にアプローチすることによって体の不調を整えるメソッドです。安全で即効性があり、変化をその場で体感できるこの筋膜ケアを3回（3ヶ月間）にわたり丁寧に指導いたします。

《3ヶ月（3回）で見た目が変わる!!》

- 1回目：キュッと締まる筋膜ケアで10歳若見えに！
- 2回目：お風呂の中でちゃっかり潤いケア
- 3回目：くすみをマイナス、血色感をプラスにする

体験者の声

- ◆やったその場で目がパッチリしたのには驚きました（50代 M様）
- ◆お客様にメイクをする時、顔色が明るくなったりファンデーションののりが良くなるので必ず筋膜ケアをしてからファンデーションの色を決めることにしています。（美容師：D様）
- ◆こんな簡単な方法で頬の位置が上がるなんて信じられませんでした、でも本当なんですよ。
- ◆すっぴんに自信がついたので休日はポイントメイクだけになりました。（40代 T様）

- 一回目：2月11日（火・祝日）10:00～11:30 ミューザ川崎  
二回目：3月15日（土）10:30～11:30 新高円寺スタジオ  
三回目：4月12日（土）10:30～11:30 新高円寺スタジオ

## 【春までにシャキッと動ける軽快な体を手に入れる】

重たいカラダにサヨウナラ・・・

カラダもそろそろ春支度しませんか？

寒さで硬くなった筋膜を3ヶ月3回にわたってほぐし、春には颯爽とアクティブに動けちゃうクラスです。

仕事の後や休日に「疲れたあ〜」ではなく、あなたの時間を有意義に、そして豊かに過ごすことができるようになったらいいと思いませんか。

筋膜ケアは体の中にある膜組織にアプローチをかけ体の不調を整えるメソッドです。

痛みなく瞬時にカラダが軽くなる、(筋膜を)ほぐして・(老廃物を)流して・(カラダを)整えるまさに働く女性にピッタリの上質なカラダづくりをご提供いたします。

一回目：2月22日（土） 10:30～11:30 新宿御苑スタジオ

二回目：3月22日（土） 10:30～11:30 新高円寺スタジオ

三日目：4月19日（土） 10:30～11:30 新高円寺スタジオ

## 【カラダを REBORN して柔らかい私になる】

硬いカラダにサヨウナラ・・・

ヨガやストレッチを楽しみたい人に是非参加していただきたいクラスです^^

今年こそカッコよくヨガやストレッチ、カラダを動かす楽しみを味わいたいあなたに、柔軟性に重点をおいたクラスのご案内です

ヨガに興味はあるんだけど・・・カラダが硬くて若い時から硬かったカラダ、柔らかくなりた〜い

長年頭の隅にあった悩みから解放されませんか？

ストレッチや前屈、開脚をして「イタタター」となる筋肉だと思っていたものは実は「筋膜」なんです。筋膜ケアは体の中にある膜組織にアプローチすることによって硬くなった筋膜を柔らかくし、あなたのカラダにしなやかさを取り戻すことができるメソッドです。

ご安心ください、痛みはありません。

筋膜ケアはゆるする・さする・はがす・軽くたたく手法で行うメソッドです。テレビでよく見る「ギャー痛ーい!!!!!!」なんていうのはありません。どうぞ安心してください^^

一回目：2月22日（土） 13:30～14:30 新宿御苑スタジオ

二回目：3月29日（土） 10:30～11:30 新高円寺スタジオ

三回目：4月26日（土） 10:30～11:30 新高円寺スタジオ

## 【会場・参加費用・お問い合わせ&お申込み】

\*各会場とも、駅から徒歩 5 分位です。詳しい場所の説明は、ご参加いただける方に後日お知らせいたします

\*3つのレッスンとも定員は各8名です。

料金は、通常料金 3ヶ月 20,000 円を今回に限り、スタート記念としてお試し価格 3ヶ月 15,000 円にて提供させていただきます。どうぞこの機会をご利用ください。

\*お問い合わせ&お申し込みは、山岸依里子 [karakoko.ymgs@gmail.com](mailto:karakoko.ymgs@gmail.com) までお願いします。