

# 表情筋

# エクササイズ



# 食べ痩せ

# セミナー

講師: 上坂 尚美



講師: 小島 ちひろ



太りにくい食事の  
とり方を伝授!



二重アゴ・ほうれい線や  
たるみ解消! 小顔にも!



## 歯科衛生士・表情デザイナー

取得資格: 歯科衛生士/栄養解析士  
横浜市一般歯科勤務退職後、フリーランスとして活動。  
都筑区役所・千代田保健所でのイベント講師を担当。  
個人レッスンはもちろん、新星堂モザイクモールや横浜ららぽーとなどで  
定期的に表情筋エクササイズセミナー開催。  
表情デザイナーとして活動中。

BLOG⇒<http://ameblo.jp/natural-smile-322>



## 栄養士

◆日時・詳細◆

11月15日(水)

12時~14時30分

定員: 20名様

料金: ¥3,000(税込)

※手鏡をご持参ください

※表情筋エクササイズとは、  
お口の周りの筋肉を鍛えて悩みを改善  
するエクササイズです



レアレア&オーラスパ 東戸塚店

ご予約は TEL: 045-829-0808

〒244-0805神奈川県横浜市戸塚区川上町90-1 アップル東戸塚ビル4F

【営業時間】 火~金 9:00~23:30 土・日・祝 9:00~21:00

【休館日】 月曜日・法定点検日

詳しい情報はWEBをチェック! 「レアレア」で検索!