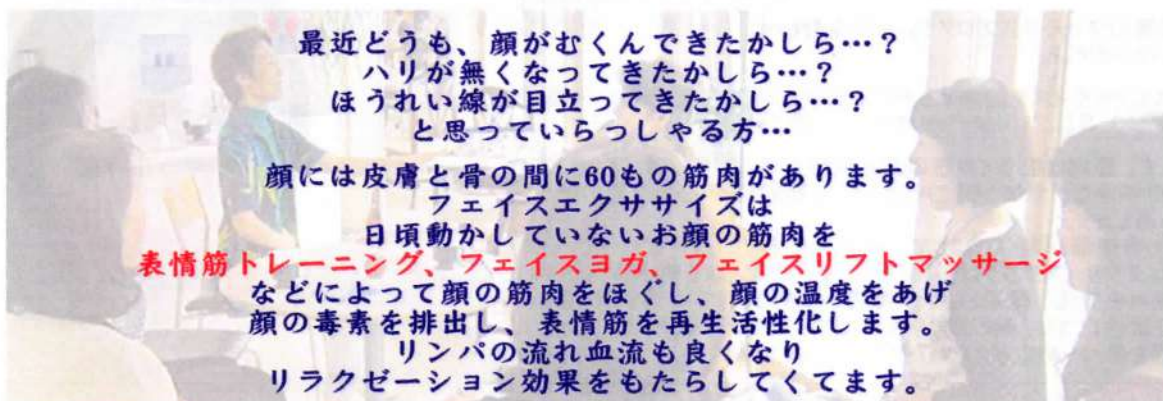


英国予防医学機関 英国健康運動指導士協会 公認

# 全ての女性のために考えられた顔のトレーニング NAOフェイスエクササイズサロン

www://ohoshisama.info/nao



最近どうも、顔がむくんできたかしら…？  
ハリが無くなってきたかしら…？  
ほうれい線が目立ってきたかしら…？  
と、思っている方…

顔には皮膚と骨の間に60もの筋肉があります。  
フェイスエクササイズは  
日頃動かしていないお顔の筋肉を  
**表情筋トレーニング、フェイスヨガ、フェイスリフトマッサージ**  
などによって顔の筋肉をほぐし、顔の温度をあげ  
顔の毒素を排出し、表情筋を再生活性化します。  
リンパの流れ血流も良くなり  
リラクゼーション効果をもたらしてくれています。

## NAOフェイスエクササイズサロンの五つの特色

- **マスターインストラクターによる丁寧な指導**  
イギリス予防医学機関公認の岡本のみ子先生の元、マスターインストラクターは日本で6名が活動中(2016年現在)
- **普段着でできるエクササイズ**  
エクササイズの際は特別に着替える必要がなく、普段着のままできます。
- **トレーニングは道具も器具も要りません**  
トレーニングと言ってもジムではありませんので、道具も器具も必要ありません。唯一手鏡だけです。
- **女性のための安心できるサロン**  
NAOフェイスエクササイズサロンは女性限定ですので、安心してエクササイズを実践できます。
- **宝塚歌劇団在籍17年と音楽活動20年による、より実践的なプログラム**  
長年の舞台経験者だけが持つ、独特のフェイスエクササイズメソッドによる、より効果的なプログラム。

<b>会場 六本木シンフォニーサロン</b> 港区六本木7-18-12 シーボンビュービル8F	
◆入会金 3000円	8月4日(火) 14:30~15:30
◆3回チケット(1年間有効) 9000円	9月15日(火) 14:30~15:30
◆入会金&3回チケット 11000円	10月6日(火) 14:30~15:30
◆ビジター 1回 3500円	11月17日(火) 13:30~14:30*
	12月15日(火) 14:30~15:30
<b>おでかけフェイスエクササイズサロン</b> ◆3名まで10000円/6名まで20000円	六本木サロンに来られない方のため、皆様のご家庭やオフィスへ出張いたします。必要なものは椅子とテーブル。 そしてご自身の表情を確認するための手鏡です。 ※出張費 都内1000円~ ※メンバーは1000円減額となります。
<b>新宿区中落合での不定期サロン</b>	新宿区中落合においても不定期に開催しております。 興味がお有りの方はお問い合わせください。

### マスターインストラクター 鞠村奈緒

英国 International College of Holistic Medicine  
健康運動指導士協会 公認  
フェイスエクササイズマスターインストラクター  
認知症ケア 音楽体操指導員

宝塚歌劇団星組に17年在籍し、「ベルサイユのばら」  
「戦争と平和」「うたかたの恋」などに出演。  
退団後は童謡や昔話のCDを発表しながら音楽活動を継続。  
その後イギリスの健康機関フェイスエクササイズと出会い、  
マスターインストラクターとして活動中。

