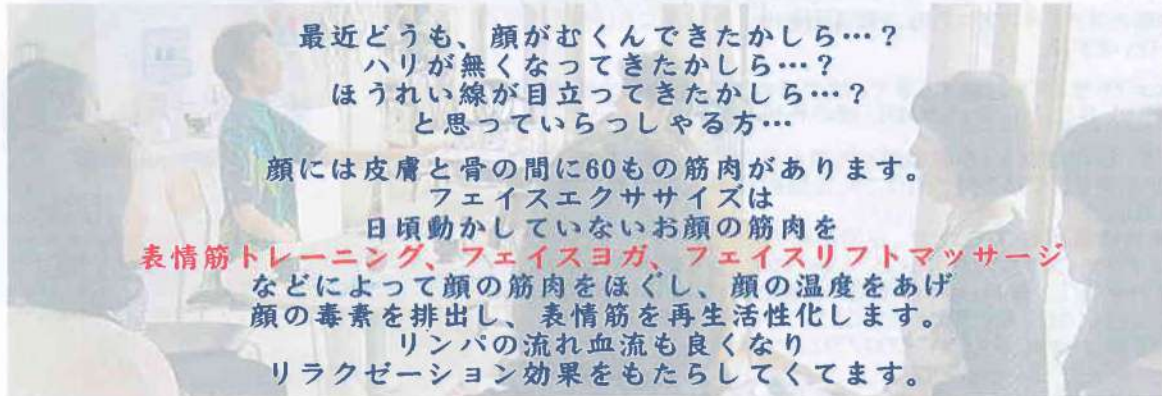


英国予防医学機関 英国健康運動指導士協会 公認

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てます。

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。
- **女性のみで安心できるサロン**
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。

会場 六本木シンフォニーサロン 港区六本木7-18-12 シーボンビュービル8F

◆入会金	3000円	12月3日(火)	14:30~15:30
◆3回チケット(1年間有効)	9000円	1月14日(火)	14:30~15:30
◆入会金&3回チケット	11000円	2月4日(火)	14:30~15:30
◆ビジター	1回 3500円	3月10日(火)	14:30~15:30

おでかけフェイスエクササイズサロン

◆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。

新宿区中落合での不定期サロン

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。

