

「口回りから若返り、全身の代謝アップ トレーニング♡」講座

この講座では

マスクによる口、顎、頬の弛みを改善し、口回りから若返り、全身の代謝アップを目指すトレーニングを致します。

口呼吸から鼻呼吸へ。舌力、声帯、嚥下力も強化致します。

ウイズコロナ対策にぴったりの内容です。

日時 2023年7月8日(土) 13:30~16:00

会場 婦人会館 4階「つばき」の部屋

講師 八田陽子 先生

資料等は当日に配布します。

水分補給用の飲み物と筆記用具をご持参ください。

兵庫健生渾身のイベントに参加するしかないでしょう！！

