



かっさで小顔 & やさしいヨガ

簡単に！無理なく！どなたでも取り組むことが出来るヨガです。
かっさプレートで頭皮などを擦り、老廃物や血液の毒を出し、血行を
良くすることで顔のむくみやたるみが解消され、ほうれい線やシワの
改善、フェイスラインが引き上がり小顔になる効果があります。
かっさの後にヨガを行うことで脂肪燃焼効果もあり、リンパの流れや
血流量を向上させ健康維持に繋がしましょう！

刮痧国際協会中医アドバイザー
ERYT200 認定インストラクター
(全米ヨガアライアンス)
講師 木下 美智子 氏



かっさプレート

日 時 令和6年6月5日・12日・19日・26日・7月3日・10日

毎週水曜日 13:30~15:00 【全6回】

会 場 豊平区民センター 1階 和室いこい

定 員 20名 ※15歳以上の方(中・高校生を除く)

費 用 受講料 4,000円

(かっさプレート 110円で購入できます)

※初日にお支払いをお願い致します。

持 ち 物 ヨガマット(又は大きめのバスタオル)

かっさプレート(お持ちの方)、動きやすい服装、飲み物

申込方法 お申し込みは電話で受付します。

令和6年5月22日(水)から先着順で受付。

(9:00~16:30 / 土・日も受付可)

定員になり次第、締め切ります。

【申込・問い合わせ】

豊平区民センター 豊平区平岸6条10丁目 電話 812-7181