

# Facial Yoga

## しわ・たるみ改善、クリアな透明肌「フェイシャルヨガ講座」

最近注目度の高いヨガといえば、「フェイシャルヨガ」。  
現役インストラクターのスキルUPとして、また美容に興味があり小顔やしわ・たるみ改善など、女性の“キレイ”のサポーターとして活躍したい方は必見です。あなたのレッスンにフェイシャルヨガを取り入れてみませんか？話題沸騰「フェイシャルヨガ」を一早く学ぶスキルUPコース。現役ヨガインストラクターの方へお勧めです。

### フェイシャルヨガとは…？

表情筋(顔の筋肉)を使っていきます。顔のしわを取りたい、二重あごを何とかしたい、血色を良くしハリのある肌を作りたい、小顔になりたいといった女性なら誰でも憧れる部分にアプローチしていきます。  
実際のヨガのレッスンの中に、15分～20分程でフェイシャルヨガを取り込んでいきます。何歳からでも始められるので、幅広い方々にお勧めです。

### ■ フェイシャルヨガインストラクター養成コースカリキュラム (初心者大歓迎)

フェイシャルヨガ講義 (全2回)	学科&整体実習 (3か月間繰り返し受講可能)	実技レッスン
フェイシャルヨガとは？	下肢の基礎知識 (O脚調整)	フリーヨガレッスン×5回
表情筋がもたらす効果	骨盤・脊柱調整法 (モビリゼーション)	
皮膚の働きと構造	操体法	
血液とリンパの関係性	身体の見方 (骨盤バランス・足裏)	
フェイシャルヨガを教えるにあたって	パートナーストレッチ	
フェイスニング (実践編)	アロマセラピーとは	
表情筋一覧		

※カリキュラム内容は変更する場合がございます。予めご了承ください。

### ■ 授業料

入学金0円 授業料90,000円 教材施設費10,000円 計100,000円

### ■ 開講時期

4/7 (木) ・ 4/14 (木) ・ 4/21 (木) 10:00～13:00 の3日間。(銀座校)

※毎月開講(新宿校/横浜校交互に行っております)

※学科&整体実習や実技レッスンは、フリータイム制となります。

### ■ 開講校舎

YMC Yoga & Studio Instructor College 新宿校/横浜校

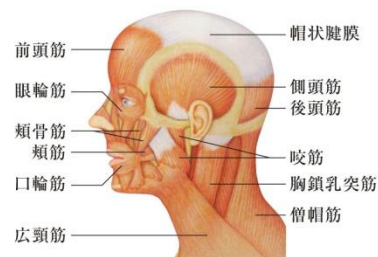
### ■ 修了の目安

1か月～2か月 ※早ければ1か月でクリアすることができます。

### ■ 入校までの流れ

- ① お電話・もしくはメールにてお問い合わせ
- ② 説明会・学校見学にお越しください(不必要な方はお申込の手続きへ進みます)
- ③ 申込手続き(願書提出・受講料振込)
- ④ レッスンスタート

※詳細はスクールにお問い合わせください。オープンスクールを開催しておりますので、ぜひ一度ご来校ください。



顔には30種類以上の筋肉があり相互に作用し、人間の複雑な表情を作り出します。表情筋を使わないとハリなどのバランスを崩しシワやたるみの原因となります。