

かっさで小顔&やさしいヨガ



かっさプレートで頭皮を擦ることで、老廃物や血液の毒を出し、血流を良くします。
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、小顔になる等の効果が期待できます。
かっさの後にヨガを行なうことで、脂肪燃焼効果も期待できます。



令和7年9月30日、10月7日・14日・21日

毎週火曜日 全4回

13時00分～14時10分

厚別区民センター 1階和室 A

【費用】 3,200 円(かっさプレート付) 講座初日に会場でお支払いください

【対象】 18歳以上の女性の方(学生は除く)

【定員】 15名(先着順)

【持ち物】 飲料水・ヨガマットかバスタオル

動きやすい服装・汗拭きタオル

【講師】 刮痧国際協会中医アドバイザー

木下 美智子

【申込方法】 9月11日(木)10時から、

電話・窓口で受付致します。



【詳細・問合せ】 厚別区民センター
【電話】 011-894-1581