



笑顔美人になる 表情筋トレーニング

シワを予防・解消し

血行を良くして

つややかなお肌を手に入れます

表情のクセを直して

口角の上がった笑顔美人に

◇講師紹介



稲石早緒梨

2013年「ミセス日本グランプリ」
Special Award

表情筋トレーナー

姿勢・ウォーキングインストラクター
幼稚園教諭・元保育士

日時：4月4日～ 第1・3週の木曜日 10:00-11:00

場所：細江総合体育センター ミーティング室

持ち物：大きめの卓上鏡

受講費：1,600円 / 月

申込方法：下記申込書に必要事項ご記入の上、細江総合体育センターの窓口、
または電話・FAX・メールでお申込み下さい。

お問合せ
お申込み

細江総合体育センター

指定管理者 東海ビル管理株式会社

〒431-1304
浜松市北区細江町中川2736番地

TEL/FAX : 053-522-1722
✉ : hosoetaiku@birukan.com

下記QRコードからも
お申込みいただけます



キリトリ

『表情筋トレーニング』 受講申込書

平成 年 月 日

住所 〒

フリガナ
受講者氏名

男・女

年齢

電話番号

緊急連絡先