

動物の変顔をまねて、衰えてしまった顔の筋肉をストレッチ！『アニマル顔ヨガ レッスンプログラム』2018年4月17日（火）新発売！

1日5分の顔ヨガ習慣を身につけて、表情豊かなコミュニケーション美人になりましょう！

株式会社フェリシモは、おうちレッスン「ミニツク」の新プログラムとして、『アニマル顔ヨガレッスンプログラム』を2018年4月17日（火）に発売いたしました。衰えてしまった顔の筋肉「表情筋」を意識して動かすエクササイズ「顔ヨガ」と、18匹の動物の変顔を組み合わせ、今までにないユニークなフェイスエクササイズのプログラムです。顔のむくみ、首のしわ、表情のこわばりなどのお悩みを持つ方におすすめしたい9ヵ月の通信講座です。



プログラム紹介動画 <https://youtu.be/S5LCv-am-xU>



『アニマル顔ヨガレッスンプログラム』詳細ページ >> <https://www.felissimo.co.jp/s/pr180424/1/>

■「顔ヨガ」とは？

顔の表情を作る筋肉「表情筋」を鍛え、ストレッチする「顔のヨガ」「表情筋トレーニング」です。顔には、狭い範囲の中に約60種類といわれる「表情筋」があります。表情筋は使わなければ衰え、同じ表情ばかりを続けていると表情グセがつかまります。顔ヨガは、ヨガの呼吸法やゆっくりとした動きを取り入れることで、顔の筋肉を刺激し、伸びきって固まった筋肉を伸縮させて弾力を取り戻すエクササイズです。からだを鍛える本格的な筋トレとは異なり、「表情（＝ポーズ）を作る」という誰にでもできる簡単な動きで行うことができます。また、表情筋は小さな筋肉なので効果が出やすく、1～2週間続けるだけでも顔の変化を実感することができます。

■表情筋が衰えることによる顔のお悩みに

目の下のクマや顔のむくみがとれない、ほうれい線や眉間のしわなどによる老け顔、首のしわ、表情のこわばりなど、表情筋のお悩みを持つ方におすすめです。



■顔ヨガ×動物変顔

「寝起きのメガネフクロウ」のエクササイズ



「顔ヨガ」は顔のパーツをいろいろな方向に動かすので、どうしても「変顔」になります。そこで、思いきり変顔を楽しめるようにと、いろいろな動物になりきって楽しく実践できる『アニマル顔ヨガレッスンプログラム』を開発しました。メガネフクロウを真似て、顔の真ん中にパーツをギュッと集めて変顔を作り、その後パッと開くストレッチをしたり、シマリスをイメージして、ほおにおだんごをつくるポーズをしたり。1カ月に2種類ずつ、9ヵ月で全18種類のユニークな動物たちの変顔エクササイズを楽しみながら、表情筋を鍛えられるプログラムです。

■監修は顔ヨガ協会のアドバンスインストラクター



顔ヨガ協会アドバンスインストラクター Maki 先生

国際線 CA を経て子育てをする中でヨガと出会い、からだの不調を改善。顔も自分の力で鍛えられるのではと、顔ヨガに抜群の効果を感じてインストラクターに。レッスンやイベント出演などを通じ、顔ヨガの楽しさを伝えていきます。

■『アニマル顔ヨガプログラム』の3つの特徴

・その1 すきま時間の1日5分でできる、ながらレッスン

アニマル顔ヨガが楽しく続く
3つのpoint

1 時間がなくても
OK! ながらレッスンで
どこでもエクササイズ!

たった5分、すきま時間が
レッスンタイムに!

・その2 効果が実感しやすい

アニマル顔ヨガが楽しく続く
3つのpoint

2 すぐに効果アリ!?
実感できる
楽しい毎日。

顔を動かしている「表情筋」は、とても小さい筋肉でできているのでエクササイズをすると変化が現れやすいのが特徴。

ぜんどうきん 前頭筋
がんりんきん 眼輪筋

Maki's Check!

1ヵ月レッスンを続けてみました!

1. あごからほおにかけてのラインがスッキリ
2. ほおの位置が高くなり、顔の横はばがせまくなっています
3. 口角が上がるようになり、口もとが好印象カーブを描けるように



全体にハリが戻ってGood!

目に見える変化はあごのラインと、ほおのリフトアップ。レッスン前と比べると、とてもスッキリしました。口角もしっかり上がるようになったので、ほほえみをたやさない表情で好印象を与えることができますね。



・その3 動物になりきるので、飽きない



アニマル顔ヨガが楽しく続く

3つのpoint

3 動物になりきるから飽きさせません!



全18匹、世界中のユニークな動物たちの顔まねをしながら表情筋にアプローチ。



ホムステンテリア

■毎月3つのステップで表情美人に

ただ動物の変顔をまねるのではなく、まずは自分の顔についてチェックし、ウォーミングアップした後で、動物になった気持ちで顔を思いきり動かします。

ステップ1 パーソナルチェック

Step

1

楽しみながら自分の顔を知る!

パーソナルチェック

レッスン例

鏡に向かって「そうなんですよ〜」と
言ってみましょう

＼どこにしわができるかな?／



【おでこに深いしわができる人は】
パグ
タイプ

【眉間にしわができる人は】
スフィンクス
タイプ

【口をすぼめてしまう人は】
シロイルカ
タイプ

ステップ2 ウォーミングアップ

いきなりポーズとるのはむずかしい!?

Step 2 **ウォーミングアップ**

レッスン例
まずは大きく表情筋を動かして
「あ・い・う・え・お」

口は大きくおなかから声を出すのがポイント!

ステップ3 2フェイスポーズ

動物になりきって、はいポーズ!

Step 3 **2フェイスポーズ**

レッスン例
フクロテナガザルをイメージ

■レッスンをサポートするアイテムや動物デザインの応援グッズもお届け

表情筋の動きがひと目でわかり、表情筋の動きのサポートをしてくれる、顔ヨガ協会推奨アイテム「顔筋しわテープ」を毎月1枚お届けします。

顔ヨガ協会推奨アイテム
「顔筋しわテープ」付き!

顔筋しわテープ

今すでにある表情じわに貼ってしわが入るのをストップ。表情筋の動きがひと目でわかるテープをセット。

他にも、1ヵ月目には「表情筋カード」、4ヵ月目には「ゴマフアザラシのハンドタオル」、7ヵ月目には「ハシビロコウのハンドミラー」をお届けします。

Original Goods

レッスンがもっと楽しくなる！ 応援グッズをお届け

1ヵ月目のお届け

表情筋カード



〈表〉

〈裏〉

7ヵ月目のお届け

見つめるハシビロコウ
ハンドミラー



4ヵ月目のお届け

ゆるふわ
ゴマフアザラシ
ハンドタオル

〈裏面〉

〈鏡面〉

◆自分の笑顔が好きになる9ヵ月のレッスンプログラム

1～3ヵ月目のテーマ「健康」

- 1ヵ月目：表情グセを知ろう
- 2ヵ月目：目の疲れ解消
- 3ヵ月目：心身デトックス

自分の笑顔 が好きになる 9ヵ月レッスンプログラム

健康

日々の疲れは目の周りに表れがち。
まずは、印象アップに直接つながる、
顔の健康を取り戻す3レッスン。

START!

1ヵ月目

表情グセ
を知ろう



メガネ
フクロウ

スマホ疲れに
さよなら～

2ヵ月目

目の疲れ
解消

心の疲れは
コリにつながる!?

3ヵ月目

心身
デトックス



オカヒ

4～6ヵ月目のテーマ「美容」

- 4ヵ月目：ほおのリフトアップ
- 5ヵ月目：口まわりのひきしめ
- 6ヵ月目：フェイスラインすっきり

自分の笑顔が好きになる 9ヵ月レッスンプログラム

美容

見た目年齢に影響する、ほお、口もと、フェイスラインを重点ストレッチ。ハリのあるスッキリ顔を目指します。



7～9ヵ月目のテーマ「表情」

7ヵ月目：口角レッスン

8ヵ月目：左右のバランス改善

9ヵ月目：笑顔美人レッスン

自分の笑顔が好きになる 9ヵ月レッスンプログラム

表情

最後に笑顔の使い分けをレッスン。自分の笑顔が好きになり表情美人から表情豊かなコミュニケーション美人に。



◆プログラムの詳細

Animalたちと楽しく顔ヨガを学べるテキスト!

Point

顔ヨガ協会推奨アイテム「顔筋しわテープ」付き!

テキスト

表情筋カード

顔筋しわテープ

今すでにある表情じわに貼ってしわが入るのをストップ。表情筋の動きがひと目でわかるテープをセット。

●1回のお届けセット例 × 9ヵ月

【商品名】

アニマル顔ヨガプログラム [9回予約プログラム]

【お届け内容】

テキスト1冊 (A5判24ページ)、顔筋しわテープ1枚、アニマル顔ヨガグッズ (1、4、7ヵ月目にお届け)

【価格】

月々 ¥1,700円 (+8% ¥1,836)

※9回の総お支払い額は¥15,300 (+8% ¥16,524)となります。

【発売日】

2018年4月17日 (火)

【販売サイト】

<https://www.felissimo.co.jp/s/pr180424/1/>

【お届け開始】

2018年5月中旬から順次

【デジタルカタログ】

<https://www.felissimo.co.jp/s/pr180424/2/>

■自宅でできる「自分磨き」と「趣味」の習い事講座「ミニツク」

できる ワクワク、ずっと

ミニツク®

「やってみたかった、あんなことこんなことが楽しく“身につく”」をコンセプトに、さまざまなおうちレッスンプログラムを提案するブランドです。趣味や美容、毎日の習慣、お悩み解決など、おうちで好きなタイミングで始められて、自由なペースで続けられます。ミニツクは気軽にゆる〜く楽しみながら自分を少しずつ高める活動「ゆる活」を応援します。 <https://www.felissimo.co.jp/s/pr180424/3/>

●お電話でのご注文・お問い合わせ

0120-055-820 (通話料無料)

0570-005-820 (通話料お客様負担)

(受付時間：月曜～金曜/午前9時00分～午後5時)

※携帯電話など「0120」を利用できない場合は、「0570」で始まる番号をお使いください。

※お客様からのお電話は、ご注文の内容を確認・記録するために録音させていただいております。

※「0570」通話料は20秒につき10円(税別)がかかります。

※PHS・一部のIP電話ではご利用できない場合があります。

ゴールデンウィーク期間中のお問い合わせについて

お客さま窓口は勝手ながら、4月29・30日、5月3日～6日を休業とさせていただきます。

ゴールデンウィーク休業のお知らせ>> <https://www.felissimo.co.jp/s/pr180424/4/>

— 会社概要 —

社名：株式会社フェリシモ

本社所在地：〒650-0035 神戸市中央区浪花町59番地

代表者：代表取締役社長 矢崎和彦

創立：1965年5月

事業内容：自社開発商品をカタログやウェブサイトにて全国の生活者に販売するダイレクトマーケティング事業

・会社案内(PDF) >> <https://feli.jp/s/pr180101/1/>

◆本件に関するお問い合わせ先

株式会社フェリシモ 広報グループ(吉川・中島・市川・福田)

TEL. 078-325-5700 FAX. 078-331-1192

e-mail: press@felissimo.co.jp

— 会社概要 —

社名：株式会社フェリシモ

本社所在地：〒650-0035 神戸市中央区浪花町59番地

代表者：代表取締役社長 矢崎和彦

創立：1965年5月

事業内容：自社開発商品をカタログやウェブサイトにて全国の生活者に販売するダイレクトマーケティング事業