

大人気！顔ヨガ講師・間々田佳子監修

顔ヨガを始めた人から

シワが消える！

スツキリ小顔になれる！

9月29日
発売!!

見ながら
すぐに実践!
DVD
つき!!

表情グセが原因！【シワ消し】トレーニング

シワやたるみは表情筋にクセがついたり、衰えてきたために
できます。表情グセを改善して若々しい顔を目指しましょう！

こんな表情、
クセになって
いませんか？



脱力顔、
眉間のシワ、
唇の縦シワ、
ふとしたと
きの表情が
シワの元に！

目尻のシワ



たるみによる
ほうれい線



目元の笑いジワ



指を当てたまま口角を
上げて笑って5秒キープ



ほおの肉でおだんごを
つくって笑って10秒キープ



目の下を押さえて口角を
上げて5秒キープ

笑顔のバリエーションで女子力UP あなたの魅力が広がります！



ステキな笑顔



天真爛漫な笑顔



親しみやすい笑顔



やさしい微笑み

写真を撮るとき、いつも同じ笑顔をつくって
いませんか？

最近は SNS など写真公開する機会が増
えてきました。顔ヨガで表情筋を鍛えて大き
な目、ほっそりしたあご、女子力の高い顔が
思いのままに！

また、笑顔のバリエーションを増やすことで、
あなたの魅力も広がります。

毎日の習慣づけ “ながら顔ヨガ”

日常シーンに取り入れて時短で美颜！
毎日のルーティンワークに顔ヨガを取り入れて習
慣にすることで、時間をかけずに楽に美颜になれ
ます。朝起きてから、夜寝るまでの日常シーンに
合わせた顔ヨガを紹介。1～2週間続けるだけで
顔が変わってくるはず。



家事をしながら



仕事中でも



寝る前に



お風呂の中で



DVDつき 間々田佳子の顔ヨガでシワ消し!
笑顔 LESSON

顔ヨガ講師 間々田佳子 監修
発売日：2015/09/29
ISBN：978-4-07-402431-5
価格：本体 980 円+税

顔ヨガ講師
間々田佳子先生
テレビ、雑誌、新聞など
のメディアでも活躍。
著書累計は 30 万部



主婦の友社

詳しい内容、著者について、掲載内容へのお問い合わせはこちらから。
販売部 広報・宣伝課 TEL:03-5280-7577 FAX:03-5280-7578 pr@shufutomo.com
読者・視聴者・リスナープレゼントもご相談ください。