

顔トレ・ルーティンプログラム

LINE登録者様限定 講座案内



「もう歳だから」と、 諦めていませんか？

美容医療や高級化粧品に頼るのではなく、
自分の顔を、自分で育てていく。
それが私たちのプログラムの理念です。



このご案内は、完成された「既製品」を買うのではなく、一生モノのスキルを身につけ、
ご自身の力で未来を育みたいと考える、本気のあなたのためのものです。

無意識の癖



意識的な動き



なぜ「育てる」ことができるのか？ 鍵は「顔の動かし方の癖」です。

アプローチ

私たちが着目するのは、たるみやシワの根本原因となる「顔の動かし方の癖」。解剖学をベースにした表情筋トレーニングで、根本からアプローチします。

解決する悩み

たるみ、シワ、左右差、食いしばりなど、長年あなたが悩んできた問題。

ゴール

その場しのぎの対策ではありません。目指すのは、一生使える「顔の動かし方」を定着させ、美しさを自分で維持できる状態（ルーティン化）です。

あなたの性格とライフスタイルに、最適な「育て方」を。

顔トレは、一人ひとり最適な継続の仕方が異なります。

「強制力」と「サポートの手厚さ」を軸に、ご自身にぴったりのコースを見つけていきましょう。



全コース共通

- 📺 動画事典（見放題）
- 🎬 レッスン録画視聴

（※具体的な受講料と募集時期は、公式LINEにて個別にご案内します）

3つのコースから選ぶ、あなただけのプログラム

特徴	 サポートクラス	 パーソナルクラス	 ルーティンクラス
概要	自分のペースで動画を提出し、プロの添削で精度を上げる。	まずは動画で自主練。一度だけプロに直接見てほしい方向け。	「場」の力で習慣化を徹底。最も手厚い伴走型コース。
こんな人へ	• 忙しく時間が不規則 • 自分のペースで進めたい • ある程度コツは掴んでいる	• 自己流に不安がある • 一度プロに答え合わせしてほしい • 癖がなかなか抜けない	• 未経験、または挫折経験あり • 1人だと続かない • 仲間と頑張りたい
主な内容	• 動画添削：3回（10日おき）	• 個別オンラインレッスン（120分）× 1回	• 個別レッスン × 2回 • グループ実践会 × 月6回
強制力			
サポート			
定員			少人数制（枠数限定）

◆ ルーティンクラス：本気で「習慣化」を目指すあなたへ

「一人では続かない」を、
仕組みで解決する。

- **個別レッスン × 2回**：初回であなたの癖を正確に診断し、最終回で仕上げます。
- **グループ実践会（月6回）**：仲間と顔を合わせる「場」の力が、最大の強制力。継続をサポートします。（※欠席時は録画視聴可）
- **少人数制**：一人ひとりへの手厚いサポートを約束するため、お席には限りがあります。



❀ パーソナルクラス：自己流の不安を「答え合わせ」で解消



たった一度のパーソナルレッスンで、練習の質が劇的に変わる。

- **個別オンラインレッスン（120分）× 1回**：あなたの癖をプロが直接見抜き、的確なアドバイスを提供します。
- **練習ルーティンの設計**：レッスン後、今後、1ヶ月あなたが集中すべき練習メニューを具体的にプランニングします。

🌿 サポートクラス：あなたのペースで、着実にゴールへ

忙しいあなたのために。時間や場所に縛られず、プロの指導を受ける。

- **動画添削 × 3回**：ご自身のタイミングでトレーニング動画を提出。10日おきに、改善ポイントと練習メニューが届きます。
- **こんな方に最適**：SNS動画などである程度知識はあるけれど、本当に合っているか不安。自分のやり方を客観的に見てほしい方に。



📖 全コース共通特典①：一生モノの資産となる「動画事典」



- スマホでいつでも、どこでも。あなたの動きを確認・復習できるトレーニング動画集です。
- 開始時約20本からスタートし、プログラムの進化に合わせて順次拡充されていきます。

追加料金なし

今後動画コンテンツが増えても、卒業生は永続的に、追加料金なしで全ての動画が見放題です。早く始めるほど、価値が増え続けます。

あなたの「本気」を支える、2つの強力なサポート



プレ・スタート制度

「やる気がある今」を逃さない。
申込決済後すぐに、準備運動（脱力トレーニング）
を開始できます。
本開講を待つ必要はありません。



LINEサポート

最終レッスン/添削から30日間、いつでも質問可能。
原則「自撮り動画」を添付いただくことで、文章
だけでは伝わらない癖を正確に把握し、的確なアド
バイスをお返しします。



受講までの流れ

- 

1 LINEで「通知」と送信
まずは公式LINEへ合言葉を送信。これが第一歩です。
- 

2 詳細案内の受信
準備が整い次第、LINEにて価格・日程・枠数など詳細をご案内します。
- 

3 お申し込み・決済
ご案内を確認し、お申し込み。お席は【先着順】で確保されます。
- 

4 プレ・スタート開始
すぐに特典動画「癖拔きの第一歩：脱力」で自主練をスタート。
- 

5 本開講
会員専用ページがオープン。個別レッスンやグループ実践会が始まります。

なぜ、LINE登録者だけに、今ご案内しているのか？

本プログラムは、一人ひとりの方と深く向き合い、最高の結果を出していただくことを目的としています。そのため、以下の形式をとらせていただいております。



クローズド募集：

本気度の高い方だけに、集中的に情報をお届けするため。



少人数制（特に💎クラス）：

指導の質を担保するため。



先着順：

公平性を保ち、スムーズにご案内するため。



このご案内は、またとない機会です。

チャンスを逃さないためにも、次のステップにお進みください。

よくあるご質問（Q&A）

Q1: 具体的な金額はいくらですか？

A: 詳細な価格や日程はLINEにて個別にご案内します。私たちはまずプログラムの価値と全体像をご理解いただき、その上で一人ひとりの悩みに最適なプランを安心して選んでいただきたいと考えています。

Q2: 60代以上ですが、変われますか？

A: もちろんです。年齢は関係ありません。これは筋肉と脳の連動を育てる練習です。実際に60代でプロ級のポーズを習得された方もいらっしゃいます。

Q3: スマホ操作が苦手ですが大丈夫？

A: はい、ご安心ください。LINEでの丁寧なサポートがあります。このご案内を今ご覧になれているのであれば、全く問題ありません。

ご受講にあたっての大切なお願い



本講座は医療行為ではありません。トレーニング中に痛みが出た場合は、無理をせず中止してください。



「ルーティンクラス」のグループ実践会、および各種個別レッスンでは、表情を正確に確認するため、ビデオON（顔出し）が必須となります。



お渡しする全てのコンテンツ（動画、資料等）の第三者への共有、転載、再配布は固く禁じられています。



グループ実践会の録画は、会員様限定で共有されます。
個人が特定されないよう、プライバシーには最大限配慮いたします。

あなたの「育て方」を見つける、最初のステップ

公式LINEに「通知」と
送信してください。

準備が整い次第、折り返し詳細をご案内します。

未来のあなたからの、最高の贈り物。

その一歩を、心よりお待ちしております。

