

ボールで筋膜リリース

筋膜リリースとは、筋膜の委縮・癒着を引き剥がしたり、引き離したり、こすったりすることで、正常な状態に戻すことを言います。

筋膜リリースを行うことで筋膜をスムーズに稼働させ、腰痛や肩こりなどの予防、さらには血液やリンパの流れがスムーズになることから、むくみ解消・代謝アップ・老廃物排出効果も図れます。

日時：6月7日・14日 火曜日 9:30~10:40

参加費：1,500円（全2回）

※都度参加は 1回800円

場所：真砂コミュニティセンター
2階 ホール1

定員：20人（先着順）

申込方法：直接または電話で、真砂
コミュニティセンターへ



講師 大竹真実氏

千葉県教育委員会スポーツコーチ
ポティメンテナンスインストラクター

※新型コロナウイルスの影響で
中止になる場合があります。
あらかじめご了承ください。



テニスボールは
コミュニティセンターで
準備します。

【お申込み・お問合せ】

千葉県美浜区真砂2-3-1

真砂コミュニティセンター

TEL043-277-2512