

ボールで筋膜リリース

日 時：9月2日・30日 水曜日

13:20～14:30

筋膜リリースとは？

筋膜の萎縮・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で

腰痛
肩こり等
予防

血液
リンパの流れ
スムーズ

むくみ解消
代謝アップ

などの効果が期待できます！



参加費：1,600円（全2回）

※都度参加 800円/1回

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

講 師：大竹 真実先生

【お申込み・お問合せ】 真砂コミュニティセンター
千葉市美浜区真砂2-3-1 Tel043-277-2512

