# ボールで筋膜リリース

12月

## 日　時：１２月１６日・２３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　℡043－277－2512