

トリガーポイントを使ったセルフマッサージセラピー



# 筋膜リリース



教室内容：器具を使って体のケアやクールダウン。筋肉の柔軟性を高めて、体を温めた後にハードなレッスン  
ウォーミングアップに最適。もちろん、肩こり・腰痛・ひざ痛等の疼痛緩和にも効果あり。

日程：① 3月 2日（土）10：00～11：00

② 3月18日（月）13：30～14：30



対象	高校生以上
定員	各20名
参加費	各500円（道具代含む）
場所	1F会議室
持ち物	飲み物・タオル
申込方法	電話・窓口 *先着順
申込開始	<u>2月17日（土）10時～</u>



講師：鍼灸師 天野雄一