



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や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。

木曜開催 18:30~19:30

8月 7日・ひざ下 / 8月21日・大腿部

土曜開催 10:00~11:00

8月16日・上半身 / 8月30日・臀部

<次回開催日>

木曜開催 18:30~19:30
9月4日・18日

土曜開催 10:00~11:00
9月13日・27日

9月分申込み開始:
8月7日(木) 10時~

対 象	高校生以上
定 員	各23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	WEB *先着順
申込開始	7月3日(木) 10時~



*開催日3日前までに総合受付にて
お支払いください

*入金日を過ぎた場合、自動キャンセル
させていただきます。

講師：鍼灸師 天野雄一

江戸川区総合体育館指定管理：ミズノ・スタートグループ Tel：03-3653-7441

