



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

2月 5日・ひざ下 / 2月19日・大腿部

土曜開催 10:00~11:00

2月14日・上半身 / 2月28日・臀部

<次回開催日>

**木曜開催 18:30~19:30
3月5日・19日**

**土曜開催 10:00~11:00
3月14日・28日**

**3月分申込み開始:
2月5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	1月8日(木) 10時~



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・スターツグループ Tel：03-3653-7441

*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

*入金後、キャンセルでの返金はありません
あらかじめご了承ください