



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**

**5月14日・上半身 / 5月28日・臀部**

**土曜開催 10:00~11:00**

**5月 9日・ひざ下 / 5月30日・大腿部**

<次回開催日>

**木曜開催 18:30~19:30  
6月18日**

**土曜開催 10:00~11:00  
6月13日・27日**

**6月分申込み開始:  
5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 | 4月2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：ミスノ・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