

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

4月 2日・ひざ下 / 4月16日・大腿部

土曜開催 10:00~11:00

4月11日・上半身 / 4月25日・臀部

<次回開催日>

木曜開催 18:30~19:30
5月14日・28日

土曜開催 10:00~11:00
5月9日

5月分申込み開始:
4月2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	3月5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

*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

講師：鍼灸師 天野雄一