

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

6月 18日・大腿部

土曜開催 10:00~11:00

6月 13日・上半身 / 6月27日・臀部

<次回開催日>

木曜開催 18:30~19:30  
7月2日・16日

土曜開催 10:00~11:00  
7月11日・18日

7月分申込み開始:  
6月4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	5月7日(木) 10時~

講師：鍼灸師 天野雄一



\*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