



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

9月 3日・上半身 / 9月17日・ひざ下

土曜開催 10:00～11:00

9月12日・大腿部 / 9月26日・臀部

<次回開催日>

**木曜開催 18:30～19:30
10月 1日・8日**

**土曜開催 10:00～11:00
10月10日・24日**

**10月分申込み開始:
9月3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	8月6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