



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

10月 1日・大腿部 / 10月 8日・臀部

土曜開催 10:00～11:00

10月10日・上半身 / 10月24日・ひざ下

<次回開催日>

木曜開催 18:30～19:30
11月 5日・19日

土曜開催 10:00～11:00
11月 14日・28日

11月分申込み開始:
10月1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	9月3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