

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。

日程：① 5/11 (土) ② 5/25 (土)

時間：10:00 ~ 11:00

次回開催日

① 6月15日(土) 10:00~11:00

② 6月29日(土) 10:00~11:00

6月分申込み開始:5月11日(土)10時~



対象	高校生以上
定員	各20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	電話・窓口 *先着順
申込開始	4月27日(土)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



講師：鍼灸師 天野雄一

江戸川区総合体育館指定管理：ミズノ・スターツグループ Tel：03-3653-7441