

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 6/15 (土) ② 6/29 (土)**

**時間：10:00 ~ 11:00**

次回開催日

① **7月13日(土) 10:00~11:00**

② **7月20日(土) 10:00~11:00**

7月分申込み開始:6月15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	<u>5月11日(土) 10時~</u>

\*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：ミスノ・スターツグループ Tel：03-3653-7441