

夜筋膜スタート

ぎん
筋

まく
膜

歪み・癒着の解消に！

リリース

話題の筋膜リリースが、夜の部で定期レッスン開始！



疲労回復効果

血液やリンパの循環が促進されるため、疲労回復のスピードが速くなる

ダイエット

筋代謝が上がる為、エネルギー効率がアップしダイエット効果も上がる

痛みの改善

身体の歪みの原因が取れる為、腰痛や肩こりの原因が根本から改善する

関節痛の改善

膝痛や肩関節の嫌な痛みも、筋膜を解すだけで驚くほど楽になる

柔軟性、可動域の改善

筋肉が柔らかくなるため、可動域が広がり動きやすい身体になる



グリッドのついた
ローラーを使い
あなたの筋膜を
根こそぎ剥がし
ます！



使い方やテクニ
ックもレッスン
内で案内します

筋膜にはいくつかのルート
があります。

効果的にリリースするなら
ルートに添ってほぐす事が
大切です。

気になっている方は、是非この機会
に体験してみましよう！

↑グリッドローラーの販売もしています 3,500円/4色

予約が必要です 1ヶ月先まで受付けます ☎04-7137-9030

毎週金曜日

参加費 500円

時間
定員35名

19:45～20:30 45分間

指導員
健康運動指導士
打林 渡辺