

# 4月スタート **NEW** クラス

きん  
**筋**

まく  
**膜**

歪み・癒着の解消に！

**リリース**

新常識！ 筋膜をほぐすと身体の調子が凄く良くなる！



## 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

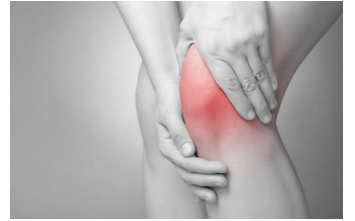
身体の歪みの原因が取れる為、腰痛や肩こりの原因が根本から改善する

## 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！

グリッドローラーを使って  
全身の筋膜をほぐします。  
腰痛・肩こりに効果絶大！

今までなかった  
全く新しいレッ  
スンが誕生しま  
す。  
先ずはその効果  
を体験してみま  
しょう！



筋膜は『筋肉の繊維に沿ってほぐす』事で、効果的に緩みます。  
身体のプロが正しいほぐし方を、細部にわたり指導します。  
身体の全ての痛みに！ しつこい歪みに！ **筋膜リリース**

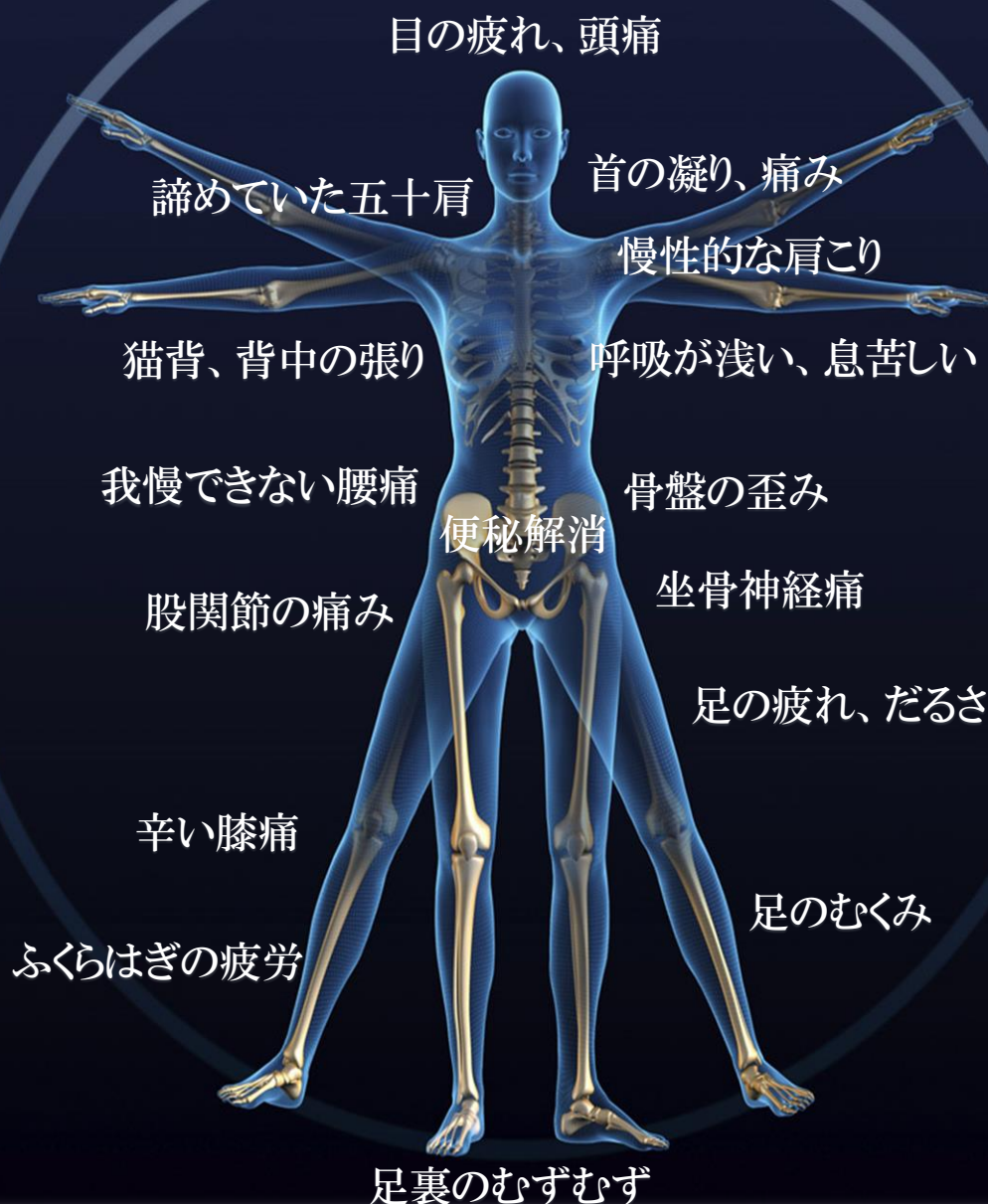
# 毎週火曜日

1回  
500円

第一部	第二部	第三部	第四部
9:30～10:10	11:10～11:50	12:00～12:40	13:00～13:40

※全クラス事前予約制となります。予約は1階受付にて承ります。  
全て同じ内容・同じ指導員で行います。ご都合のいい時間を選んでください。

こんな症状がある方は、是非お試しください



指導 打林陽一 (健康運動指導士・FEPマスタートレーナー) 渡辺裕美子 (健康運動指導士)

このレッスンは、我孫子市民体育館のオリジナルレッスンです。他施設では同等のレッスンは行っておりません。