

# 夜筋膜リリース教室

毎週金曜日

19:20～20:00

肩こり・腰痛などの慢性的な疲れの解消、運動をされる方はケアにおすすめ！  
グリッドローラーで痛みの原因をしっかりと解きましょう！スライドにて分かりやすく説明します。  
初めての方も安心してご参加いただけます！

- 場所 体育館敷地内 武道場  
定員 25名(感染拡大予防のため縮小)  
参加費 1回/500円(お得な回数券あり)  
持ち物 飲み物、タオル、マット(貸し出しあり)  
日程 毎週金曜日(祝日除く)  
申し込み 随時受付中！  
☎04-7187-1155・04-7137-9030



皆様のご予約お待ちしております！！！！