

週末リセット教室

レッスン風景



10月9日(土)・10月23日(土)

我孫子市民体育館初の週末レッスン開催！

内容は筋膜リリースです！

お仕事で平日に時間が作れない方にご参加いただきたいプログラムです。

慢性的な腰痛や肩こりなどの予防改善に効果があります！

また筋温(筋肉の温度)の上昇を促し血行の促進、疲労回復効果等にも効果大！

リンパ節の刺激など免疫機能を高めるプログラムも豊富に準備しております！

コロナ禍で生活リズムも変化してきています。

ぜひこの機会に新しい習慣を身につけてみては？

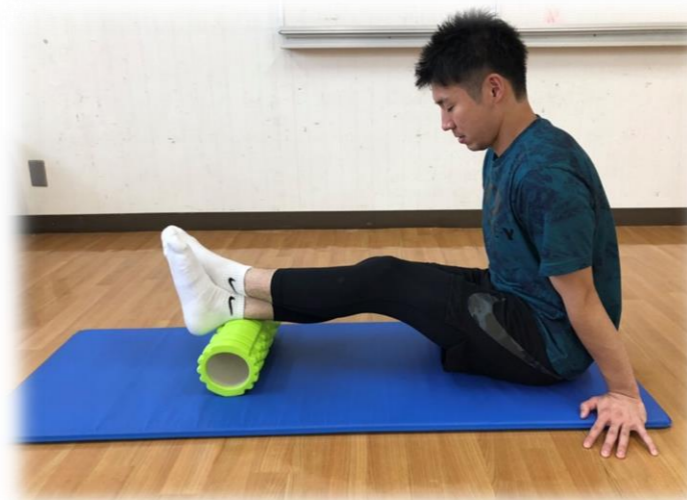
皆様のご予約お待ちしております。



レッスン情報



日時	第2、第4土曜日 10:00~10:50(50分)		
参加費	700円 (お得なレッスンチケット利用可)		
会場	我孫子市民体育館 武道場		
講師	丸山 浩司	定員	20名
申込み	9月1日(水)電話申し込み開始		
	☎ 04-7137-9030 ・ 04-7187-1155		



ふくらはぎのリリース



背中へのリリース

筋膜とは筋肉を包む薄い膜の事を言います。

全身を覆っているため、歪みや癒着が起こると全身へ派生します。

自発的に動くことが出来ない為、癒着や歪みがとても起きやすいです。

またケアするには外部からアプローチするしかなく、道具を使ってほぐしていきます！

写真はふくらはぎ・背中へのリリース一例です。(背面のルート)

大きな筋肉から細かな筋肉までリリースすることが出来ます。

また筋膜には、隣接の筋膜と連動するようにネットワーク化されています。

教室ではネットワークに合わせたプログラムになっています！

レッスンで使用する道具



グリッドローラー



ストレッチリング



テニスボール等

11月以降も第2.第4土曜日で開講！
ぜひご参加ください！20名の先着順です！