

# 夜筋膜リリース教室

毎週金曜日

①18:30～19:10

②19:50～20:30

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	20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！！！！