

新しい肩コリ解消法 ～簡単に出来る話題の筋膜リリース～



《内容》

- ◇筋膜リリースとは・・・
- ◇筋膜リリース運動

筋膜とは、体を覆っているネット状の繊維。
筋膜炎のコンディションを良くしておくことで
肩こりなどの解消・軽減につながります。



筋膜リリース運動は、
簡単にできる
ストレッチ運動です。



筋膜炎の不調を
すっきり解消
しましょう!



運動できる
服装で
ご参加ください

《講師》
(株)リラックス
インストラクター

- 日時 10月7日(土)
14:00～16:30
- 会場 渋谷区立勤労福祉会館 2階(第1洋室)
- 募集人数 20名(先着順)
- 参加費 300円 ※関係者の方は500円
(水分補給用ドリンク付き)
- 支払方法 公社窓口(事前払いも可)