

指定管理者  
7月期事業

# 筋膜リリース 教室

～ 腰痛・肩こりを  
根本から改善しましょう～

2018年

7月 9日 月 19:30～20:30

青梅市総合体育館【第1会議室】

対象 16歳以上

定員 先着20名

申込み 7月1日(日) 午前8:30から電話および  
体育館窓口にて受付

参加費 1,000円 ※用具貸出有

持ち物 室内用シューズ、動きやすい服装

講師 佃 幸美氏 (健康運動指導士)

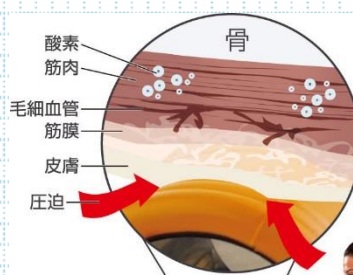
ダイエット  
疲労回復  
関節痛の改善  
にも効果が期待  
できます!!

筋膜リリースって  
どんなことをするの？

専用のローラーを背中や太ももでコロコロ  
転がし、硬くなった筋肉をほぐします。  
激しい動き、無理な姿勢がなく、誰にでも  
簡単にできます！



フォーム  
ローラー



お申込み  
お問い合わせ

青梅市総合体育館指定管理者  
青梅市スポーツ施設運営パートナーズ

TEL: 0428-24-7721