

# 筋膜

## 第2回!

指定管理者  
11月期事業

# リリース教室

～ 緊張した筋肉をほぐし、正しい姿勢を目指しましょう～

2018年

11月24日 土 10:00～11:00

青梅市総合体育館【第2スポーツホール】

対象 16歳以上

定員 先着35名

申込み 11月15日(木) 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)

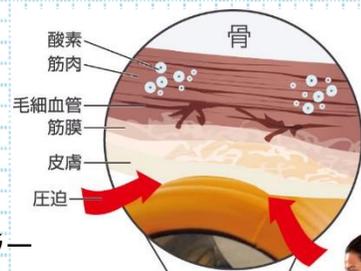
ダイエット  
疲労回復  
関節痛の改善  
にも効果が期待  
できます!!

筋膜リリースって  
どんなことをするの？



フォーム  
ローラー

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。初めての方も経験のある方も、ぜひご参加ください。教室後の身体の変化を体感しましょう！



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