

ボールで筋膜リリース

筋膜リリースとは、筋膜の委縮・癒着を引き剥がしたり、引き離したり、こすったりすることで、正常な状態に戻すことを言います。

筋膜リリースを行うことで筋膜をスムーズに稼働させ腰痛や肩こりなどの予防
さらには血流やリンパの流れがスムーズになることから、むくみ解消・代謝アップ
老廃物排出効果もはかれます。

日 時 2025年 **5月9・23日 金曜日**

午後6時10分～7時20分

場 所 高洲コミュニティセンター 1階 大広間1・2

費 用 **1回 800円** (税込み・保険料含む)

持ち物 動きやすい服装、タオル(汗ふき用)、飲料水、
(お持ちの方は)ヨガマット

*新規申込みの方のテニスボールはコミュニティセンターで準備します。

*レッスン終了後はマットのアルコール消毒に ご協力お願いいたします。

対 象 **18歳以上の男女**

講 師 大竹 真実 (おおたけ まみ)

定員:15名

千葉市教育委員会スポーツコーチャー

日本水泳連盟競泳コーチ

日本体育協会公認水泳指導員

高洲コミュニティセンター事務室まで直接、または電話・FAXでお申し込みください。

体調管理は参加者本人の自己管理を基本とさせていただいております。

くれぐれも、ご無理のないようにご参加ください。

***キャンセル料返金について**

開催2日前までに領収書を窓口にお持ちください。

それ以外はお受け出来ませんのでご了承ください。

高洲コミュニティセンター

〒261-0004 千葉市美浜区高洲3-12-1

電話:043(277)3000

FAX:043(277)0507