

ひがしんアリーナ公開講座

フォームローラーを使って！

～関節の可動域を広げ、血流を良くする～

筋膜リリース講座



運動前にフォームローラーを使い、関節可動域の拡大や血流の向上を図ると、運動の効果が高まります。

トリガーポイント認定マスタートレーナーをお迎えして、筋膜リリースの意義を学びながら実技を体験します。

日時：2025年 4月25日（金）9：30～11：30

場所：ひがしんアリーナ2階 武道場

募集人数：20名（先着順） ※からだに圧力をかけるので、骨粗しょう症

ならびに血栓症の**治療中**の方はご参加できません。

参加費：無料

申込方法：下記まで「氏名」「住所」「電話番号」をご連絡ください。

二次元コードでも可能です。

注意事項：実技が主ですので、上履きと動きやすい服装でご参加ください。
水分補給の飲み物を必ずご用意ください。

お申込み：ひがしんアリーナ クラブルーム

E-MAIL：sumidagym@n-reco.co.jp



※メールによるお申し込みには、必ず受付の返信をしております。携帯等よりご送信の場合は、PCからの着信拒否の設定をしていないか、ご確認をお願いいたします。