

痛みやコリの原因の一つ

「体のゆがみ」をリセット！！ 筋膜リリース×運動教室

筋膜リリース体験コース

- * 日 時 : 平成30年5月10日・17日・24日(毎週木曜日)
10時～12時
- * 参加費 : 全3回 2700円 (傷害保険料込み)
- * 定 員 : 20名



リリース後の運動は効果抜群！

筋膜リリース×運動コース

- * 日 時 : 平成30年6月～11月の第二・第四木曜日
10時～12時
- * 参加費 : 月2回 (6ヶ月 全12回)
月額1800円 (傷害保険料込み)
- * 定 員 : 20名



- * 場 所 : 河西体育センター 弘前市石渡1丁目19-1
- * 持ち物 : 室内用ズック・水分補給用飲物・汗拭きタオル
- * 講 師 :
 - ・葛原仁美氏 (健康運動指導士・スタジオアフエクション代表)
 - ・鎌田信子氏 (スタジオアフエクション スタッフ)
 - ・小倉明子氏 (スタジオアフエクション スタッフ)

申し込み・問合せ
河西体育センター

☎ 0172-38-3200

弘前市指定管理者



公益財団法人
弘前市体育協会

Hiroasaki City Amateur Sports Association