

あなたの腰痛・肩こりは筋膜が原因では？

筋膜リリース運動教室

「体のゆがみ」をリセット！

筋膜リリース体験コース

*日時： 2019年5月23日(木)・30日(木)

午前 10時～12時

*参加費： 全2回1,800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： 2019年6月～11月の第二・第四木曜日

午前 10時～12時

*参加費： 月2回(6ヶ月全12回)

月額1,800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)

・小倉明子氏 (スタジオアフエクション スタッフ)

申し込み・問い合わせ

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

Hirosaki City Amateur Sports Association