

痛みやコリの原因の一つ「体のゆがみ」をリセット！！

# 筋膜リリース教室

まずは自分の姿勢の気づきから・・・

5月

腰痛対策！  
筋膜リリース

14日（木）・21日（木）

午前10時～12時

その原因は意外な所かも・・・

肩・首のコリ対策！  
筋膜リリース

6月

11日（木）・18日（木）

午前10時～12時

気になるひざの曲げ伸ばし・・・

7月

ひざの悩み対策！  
筋膜リリース

9日（木）・16日（木）

午前10時～12時

- \*場 所 河西体育センター  
弘前市石渡1丁目19-1
- \*参加費 月額（2回） 1,800円  
（傷害保険料込み）
- \*定 員 15名
- \*持ち物 室内用ズック・水分補給用飲物  
汗拭きタオル
- \*講 師 小倉明子氏  
ほかスタジオアフェクションスタッフ

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