

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



\*日 時：令和4年 10月 6日・13日・27日  
11月 10日・17日  
木曜日 10時～12時

\*参加費：全5回 5000円 (傷害保険料込み)

\*定 員：15名

\*場 所：河西体育センター

\*持ち物：室内用ズック  
水分補給用飲み物  
汗拭きタオル

\*講 師：スタジオアフェクションスタッフ

## 【新型コロナウイルス感染防止対策について】

- 来場の際はマスクの着用をお願いします。
- 体調不良、発熱、咳などの症状がある方は参加を控えてください。
- 新型コロナウイルス感染拡大等の恐れがある場合は中止する場合があります。

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  
弘前市スポーツ協会

Hirosaki City Amateur Sports Association