

肩こり・腰痛・ひざ痛でお悩みのあなたへ
いま話題の『筋膜リリース』

ラクロスボールで

「キンマク」

筋膜リリース教室

「筋膜」とは筋肉・臓器・骨など体を構成する要素をすべて包む大切な組織。
様々な痛みやコリの原因の多くは、全身に影響を及ぼす「筋膜」の張りや緊張が原因です。

体の部位別に教室を開催します。
希望するコースにお申込みください。
いずれも2日間継続の教室です。

場所：河西体育センター
弘前市石渡1丁目19-1

時間：10：00～12：00

参加費：1400円

傷害保険料込・1コース（2日間）受講分
（全3コース参加は3800円）

定員：20名

講師：葛原仁美氏（健康運動指士）

持ち物：室内用ズック・汗拭きタオル
水分補給用飲料

申し込み・問い合わせ

河西体育センター

TEL 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



肩のコリ・痛みコース

4月14日（木）・28日（木）

腰の痛み・悩みコース

5月12日（木）・19日（木）

ひざの痛み・悩みコース

6月2日（木）・9日（木）