

腰痛対策！ 筋膜リリース教室

体のゆがみや
姿勢の気づき！

痛みやコリの原因の一つ
「筋膜の緊張」を
ラクロスボールを使って
『リリース』（ゆるめる）

身につけたい
正しい姿勢
歩き方



＊場所 河西体育センター
弘前市石渡1丁目19-1

＊日時 8/30（火）・9/8（木）・9/13（火）・9/20（火）
9/27（火）・10/4（火） 全6回継続
10：00～12：00（2時間）

＊参加費 5400円 （6回参加分・傷害保険料込）

＊定員 20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 ・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

Hirosaki City Amateur Sports Association