

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

## ×運動教室



\*日 時：平成 29年 9月 28日（木）  
10月 12日（木）・26日（木）  
10時～12時

\*参加費：1回 900円  
全3回 2700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

《葛原仁美氏》

- ・健康運動指導士会 青森県支部理事
- ・スタジオアフエクション代表
- ・筋膜リリーストレーナー協会代表理事
- ・筋膜リリース運動協会代表

《鎌田信子氏・小倉明子氏》

- ・健康運動指導士
- ・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