

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