月イチ
講 座

筋膜リリース教室

月に1度の自分メンテナンス！
カラダが悲鳴を上げる前に、ほぐしてのばしてスッキリなろう！
忙しいあなたにピッタリ♪ **行きたい時だけの予約申込OK！**

※こちらは、月1回の講座です



「筋膜リリース」とは

専門家が取り入れていたリハビリや治療法。
肩こり・腰痛などの原因になる
「筋膜のしこりやねじれ」を「リリース＝伸ばし」て
元の状態に戻すことで痛みを改善していきます。

日曜日クラス	火曜日　＋αクラス
午前９時３０分～１１時	午後３時３０分～４時３０分
１回１，１００円	１回１，０００円

必ず、窓口またはお電話にてご予約をお願いします（完全予約制）

筋肉を知り尽くすスペシャリスト
土曜ヨガ・ピラティス教室の
渡辺 早苗先生の講座です！

ＦＴＰ認定、ＰＩ認定ピラティスインストラクター
日本ルーシーダットン普及連盟認定インストラクター
骨盤調整ヨガインストラクター、バネトレ®ベーシックトレーナー



持ち物　：　ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装

ふじみ野市立市民交流プラザ
049-264-7971