

# 筋膜リリース&姿勢改善教室

## 筋膜をほぐしてあなたも スッキリ!



### 筋膜リリースとは？

一般的なストレッチよりも簡単に  
体をほぐせるストレッチ法です！

日 程

毎週木曜日

対象者

成人の方

時 間

14:00～15:00

料 金

770円×実施回数

持ち物

動きやすい服装※使用する備品は全てこちらで準備します

場 所

みづま総合体育館 軽運動室

主  
催



【問い合わせ】

久留米市みづま総合体育館

TEL 0942-65-1115 FAX 0942-65-1160