

NEW 短期教室

きん
筋

まく
膜

歪み・癒着の解消に！

リリース

新常識！ 筋膜をほぐすと身体の調子が凄く良くなる！



疲労回復効果

血液やリンパの循環が促進されるため、疲労回復のスピードが速くなる

ダイエット

筋代謝が上がる為、エネルギー効率がアップしダイエット効果も上がる

痛みの改善

身体の歪みの原因が取れる為、腰痛や肩こりの原因が根本から改善する

関節痛の改善

膝痛や肩関節の嫌な痛みも、筋膜を解すだけで驚くほど楽になる

柔軟性、可動域の改善

筋肉が柔らかくなるため、可動域が広がり動きやすい身体になる



グリッドのついた
ローラーを使い
あなたの**筋膜**を
根こそぎ剥がし
ます！

グリッドローラーを使って
全身の筋膜をほぐします。
腰痛・肩こりに効果絶大！

今までなかった
全く新しいレッ
スンが誕生しま
す。
先ずはその効果
を体験してみま
しょう！



筋膜は『筋肉の繊維に沿ってほぐす』事で、効果的に緩みます。
身体のプロが正しいほぐし方を、細部にわたり指導します。
身体の全ての痛みに！ しつこい歪みに！ **筋膜リリース**

日程：10月1日（土）～12月3日（土）（全10回）

時間：14：00～15：00

申し込み：9月6日（火）～ 窓口にて受付致します。（先着10名）

参加費：8,000円（65歳未満） ・ 6,000円（65歳以上）

