

健康ルーム教室

厚月 1 直

8月19日(月)より申込受付スタート!!

筋膜リリース

筋膜をほぐすと身体の調子が凄く良くなる!

- ・日にち 9月7日(毎週土曜日)よりスタート
- ・時間 9:00~9:45
- ・定員 6名
- ・対象 16歳以上の方
- ・参加費 一般 6,000円 65歳以上 4,500円

《筋膜リリースの効果》



柔軟性向上



筋代謝向上



疲労解消



歪みや痛みの
軽減



パフォーマンス
向上



ストレス解消

総合スポーツコミュニティ施設

光しおさい公園光 B&G 海洋センター

指定管理者/株式会社フクシ・エンタープライズ ~総合スポーツ企画・指導・運営~

0479-84-3510

光B&G海洋センター

検索

hikari-shiosai.com



ホームページ