

# きん まく 筋膜リリース

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

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体になる。



## ★申し込み開始日★

令和7年5月13日（火）9：00～  
電話又はフロントにて承ります。



- ・日にち 令和7年6月7日（毎週土曜日）よりスタート
- ・時間 9：00～9：45
- ・回数 全8回（6/7, 14, 21, 28, 7/5, 12, 19, 26）
- ・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

※インストラクターの都合により日程の調整がある場合もございます。

※開催中はルームを貸切いたします

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

