

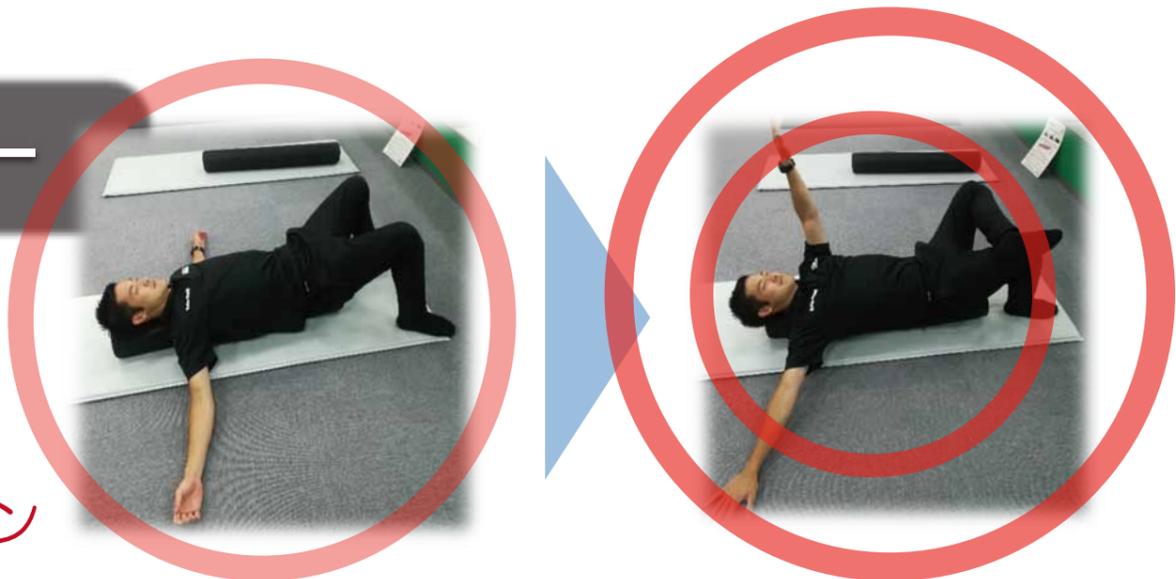
会員様限定イベント！！ フォームローラー活用講座

STEP UP♪

フォームローラー

他寝るだけでも気持ちよく、十分カラダのバランスを整えてくれますが・・・

色々な動きや使い方を知って、
より良くカラダをほぐし・バラン
スを整えませんか？



ベーシックセブン

7つの基礎的動作をお教えます！！

- ①床磨き運動 ②肩の上下運動 ③鳥の羽ばたき運動
④つま先バイバイ運動 ⑤膝ゆるめ運動 ⑥ゆらゆら運動 ⑦自然呼吸

筋膜リリース

筋肉を包み、骨や関節を繋げる筋膜に圧をかけ、萎縮や癒着を正常な状態に解放（リリース）することを筋膜リリースと呼びます。
リンパの流れや血流量の向上、また姿勢を整え、トレーニング効果向上に効くので運動前のウォームアップにもおすすめです！！
硬くなった筋肉をほぐしませんか？

《選べるコース》

ベーシックセブンコース・筋膜リリースコース・両セットコースに分け日時を選べるようにしていますので、ご都合の良い日時を選択下さい！

各日時、定員5名まで！！
先着予約順とさせていただきます！

《ベーシックセブン コース》

【20分コース】

- 6月20日(水) 12:30~12:50
- 6月25日(月) 13:00~13:20
- 6月29日(金) 14:00~14:20

《筋膜リリース コース》

【40分コース】

- 6月18日(月) 13:00~13:40
- 6月21日(木) 17:00~17:40
- 6月27日(水) 12:30~13:10

《両(ベーシックセブン・筋膜リリース)セット コース》

【60分コース】

- 6月26日(火) 16:00~17:00
- 6月30日(土) 14:00~15:00