

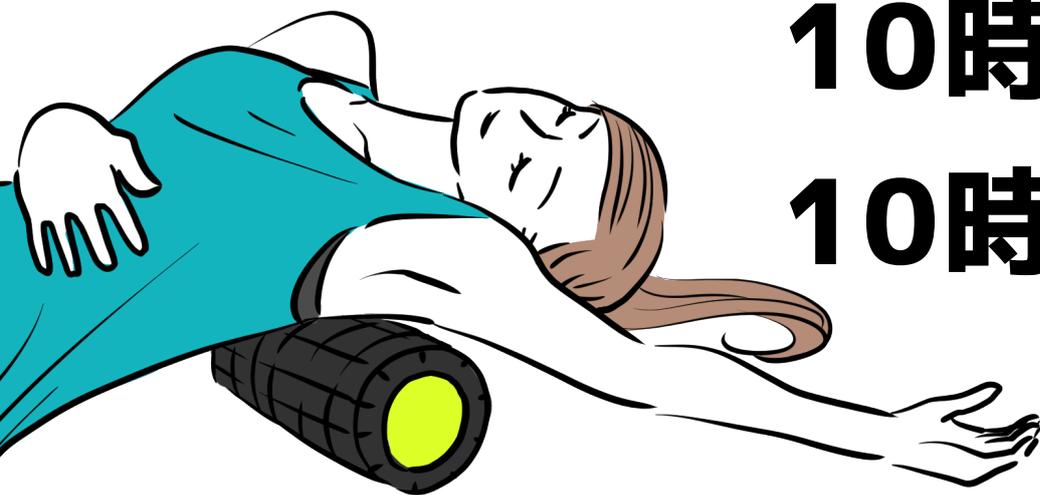
# 1 DAYレッスン 筋肉ほぐし！筋膜リリース

筋肉をほぐして血流改善！  
肩こりや腰痛の改善に効果的です！

3月29日（土）

10時00分～

10時50分



会場	老人福祉センター 娯楽室（豊明市福祉体育館内）
対象	一般（中学生以上）
受講料	400円
定員	20名
持ち物	<u>※必ず筋膜ローラーをお持ちください。</u> 運動のできる服装、飲み物、
申込方法	当日先着順 券売機にてチケットを購入してください。 レッスン開始の15分前から受付を行います。

豊明市福祉体育館

【お問い合わせ】豊明市福祉体育館 TEL 0562-93-5001  
指定管理者 シンコースポーツ中部株式会社