

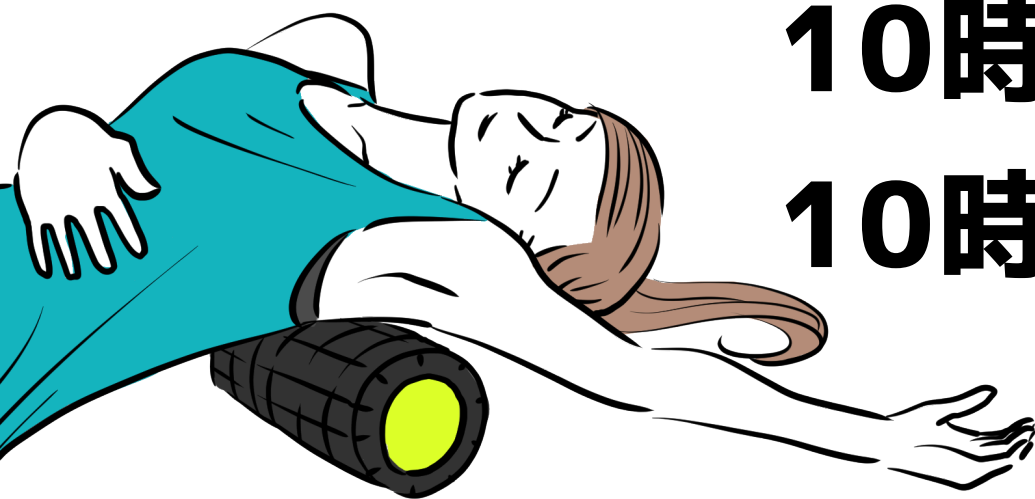
# 1 DAYレッスン 筋肉ほぐし！筋膜リリース

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><br>運動のできる服装、飲み物、            |
| 申込方法 | 当日先着順<br>券売機にてチケットを購入してください。<br>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