

筋膜ほぐし 教室



筋肉を包み込んでいる筋膜は生活動作の中でよじれ硬くなり、筋肉の柔軟性を低下させてしまいます。この硬くなった筋膜をリリースローラー等を使ってセルフマッサージする教室です。



筋膜ほぐしをすると・・・

- ・筋肉の緊張を軽減
- ・姿勢改善
- ・こりや痛みの軽減
- ・血液、リンパの流れを促進

などの効果が期待できます。ご自身の身体のメンテナンスにいかがですか？

実施日：9/7, 14, 28日（火）

時間：9：10～（30分）

講習代：500円（当日お支払ください）

定員：6名（予約優先ですが当日参加可能です）

【利用案内】

酒田健康生活協同組合へのご加入（一口：¥1,000）、RUN2入会手数料（¥1,500）が必要です。

※すでに会員の方は必要ありません。

【問い合わせ】

健生ふれあいクリニックメディカルフィットネスRUN2 TEL 0234-33-2915

禁忌事項

・発熱時 ・骨粗鬆症 ・急性の関節炎 ・開放創 ・医師などの判断によりマッサージを許可されない疾患をお持ちの方