

筋膜リリース コンディショニング

2026年度2期～定期教室開講予定

☆事前予約制☆

日時 6月22日(月)
7月13日・27日(月)
18:30～19:30
(※15分前に1F受付にお越しください)



対象 16歳以上

料金 900円

定員 15名

持ち物 飲み物・タオル
動きやすい服装

リリースボール・
フォームローラー・ベルトなど
補助器具を使って、
凝り固まった筋膜の
癒着をリリース★
スッキリとした心身へ
整えていきます。

こんな方にオススメ
体質改善・運動不足
肩凝り腰痛防止
初めての運動
ダイエット・体幹UP
怪我しない身体づくり
柔軟性UP

最新情報はこちら

事前申込・お問合せ

日野市市民の森ふれあいホール受付 ☎042-584-2555

