

# GOLD'S GYM®

## 有料クラス 「筋膜リリースセルフケア」

第2の骨格ともいわれる筋膜を、リリース専用ボールを使って身体を緩めほぐしていきます。

自重をかけるテクニックを始め、マイペースで無理のない、目的にあった効果的なリリース方法でアプローチします。

肩こり、腰痛、冷え、むくみ、眼精疲労など血行不良の解消、それに伴って体内に取りこまれる酸素不足の解消、ストレス解消、自律神経の調整もおこないます。

レッスン後のスッキリ感・開放感が心地よく、やみつきになります♡

※骨粗鬆症の診断を受けた方は、安全面を考慮し参加を見送りください。



第1・第3 土曜日 17時55分～18時25分

担当：KEIKO

料金：800円(税込)

定員：10名



※都合により、レッスンを休講にする場合がございます。予めご了承ください。

※券売機でチケットをご購入の上、レッスン開始時間にスタジオにお集まりください。

※チケットは、インストラクターにお渡しください。

※定員人数を超えた場合には、抽選させていただきます。抽選に外れてしまった方は、ご返金させていただきます。