

きん まく

筋膜リリース

テーマは

『膝痛予防&改善』

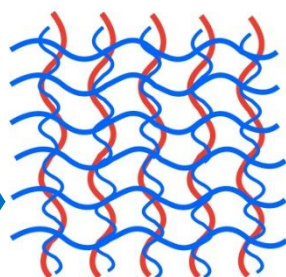
2月18日(火)

筋膜は『筋肉の繊維に沿ってほぐす』事で、効果的に緩みます。
カラダのプロが正しい解し方を、細部にわたり指導します。
カラダの全ての痛みに！しつこい歪みに！**筋膜リリース！！**

こんな症状がある方にオススメ！

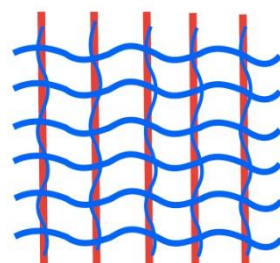
- ★辛い膝痛
- ★便秘
- ★足のだるさ
- ★手足のむくみ
- ★坐骨神経痛
- ★猫背、背中の張り
- ★目の疲れ、偏頭痛
- ★骨盤の歪み

専用の道具を使用することでご自宅で簡単にこのようなセルフケアがご自身で出来ます♡



治療前

捻れて、縮んだ筋膜
萎縮した状態で骨や関節に
癒着を起し、身体が歪む
原因に



治療後

ほぐし、伸ばした筋膜
癒着を解消し動きもス
ムーズになり、骨をもと
の位置に戻する

○申し込み方法○

2月1日よりお電話または直接窓口にて受付（申込順）

- 開催日 ◇ 2月18日（火）
- 時間 ◇ 14:30～15:30
- 対象 ◇ 18歳以上
- 参加費 ◇ 1,000円（税込）
- 場所 ◇ 多目的ルーム
- 受付 ◇ 当日14:00より
- 持ち物 ◇ 運動できる服装、室内履き

