

12/15(日)から受付開始

# きん まく 筋膜リリース

テーマ  
腰痛予防&改善

こんな症状がある方にオススメ！

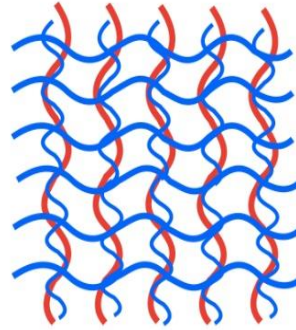
- ★首の凝り、痛み
- ★手足のむくみ
- ★足のだるさ
- ★骨盤の歪み
- ★坐骨神経痛
- ★目の疲れ、偏頭痛
- ★便秘
- ★猫背、背中の張り



## 筋膜リリースとは

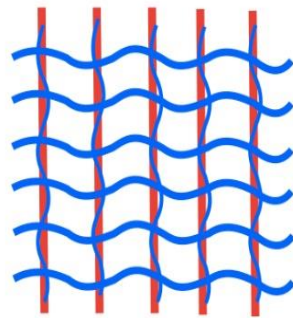
筋膜とは身体を覆い尽くしている膜のことです。何層にもなって複雑に深層部に入り込んで、一カ所で絡まったり癒着してしまうと、身体の色々な所に悪い影響をもたらします。正しくリリースされれば、原因不明の痛みや凝りから身体は一瞬で開放されます！

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、縮んだ筋筋膜  
萎縮した状態で骨や関節に癒着を起こし、身体が歪む原因に



治療後

ほぐし、伸ばした筋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

**1/21(火)**  
14:30~15:30

お申し込み方法 対象:18歳以上の方 12月15日(日)から受付

北の丘センターへお電話または、直接窓口で先着順にてお申し込みができます。定員は20名までとなります。参加費は当日の支払いとなります。

体験参加費

1,000円(税込)

当日の持ち物

室内履き・運動着

当日の受付時間

14:00より