

# 筋膜リセット

## イベントレッスンを実施します

「筋膜リセット」では、筋肉と筋膜がスムーズに連動できるように、小さなボールを使って体をほぐしていきます。難しい動きやポーズはありませんので、**どなたでもご参加いただけます！**

### 《 こんな方にオススメ 》

- ・ 普段のストレッチではあまり伸びている気がしない…
- ・ 膝や腰が痛くて、ストレッチの姿勢がしんどくて出来ない…
- ・ もう少し柔軟性があれば、レッスンにも積極的に参加出来るのに…

### ??? 筋膜とは ???

筋肉を覆っている膜のことで、頭から足の指先まで全身の筋肉を包んでいます。

通常のストレッチでは伸ばしにくい筋肉もありますが、

筋膜リセットを行うことで、ストレッチの効果を上げることが出来ます！

### ◎実施日◎

4/23(日) 16:00～16:30

4/26(水) 14:15～14:45

お一人様 1 回のご予約に限ります。

◎場所◎ 常温スタジオ

◎料金◎ ジム使い放題の方は無料

(スパ会員様は 540 円)

◎予約◎ フロント・お電話にて

※ネットでのご予約は不可

※定員 10 名に達し次第受付終了

皆様のご参加お待ちしております ♪