



# 筋膜ストレッチ

講師：英(ハナブサ)

日時 5/17(日)16:00～16:45

場所 スポーツ棟1階スタジオ

対象 中学生以上

定員 20名(先着順)

料金 500円

持ち物 飲み物、タオル  
(動きやすい服装でお越しください)

申込 ホームページ内、  
イベントタブからお申し込みください



今月は、「歩く」をテーマに  
脚の筋膜へアプローチ！

お尻を使って歩くことで、  
負担を減らしながら  
楽に歩けるように。  
疲労回復やO脚・X脚の  
改善も期待できます！

