

藤沢市保健医療センター×湘南ベルマーレスポーツクラブ

参加者
募集中

～イベントレッスン～

最近TVの健康番組でも話題に！

セルフ筋膜リリース& ストレッチ

最近よく耳にするけど、筋膜って何？効果は？
あのタレントも、有名選手はやっている！



姿勢 × 体型 × ケガ予防 × 代謝 に変化が！

ほぐして、



伸ばす



運動指導：湘南ベルマーレスポーツクラブトレーナー

- 日 程：11月30日（水曜日）定員25名 ※予約制
- 時 間：10:00～11:15（75分）
- 場 所：藤沢市保健医療センター 2F多目的室
- 参加費：1,080円/1回

ご予約・お問合せ 藤沢市保健医療センター 保健事業課

☎ 0466-88-7311