

パーソナルトレーニング



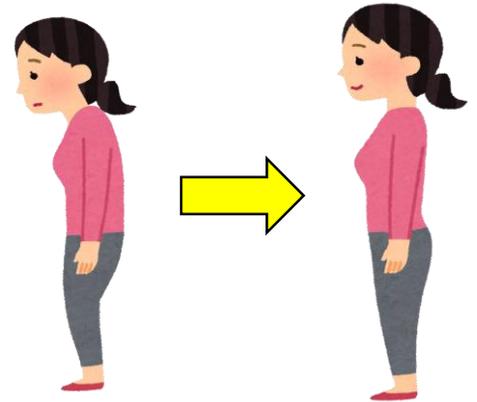
筋膜リリース

目的に応じた効果的な筋膜リリースをマンツーマン指導します！



- ・肩こり、四十肩
- ・慢性的な腰痛
- ・姿勢が悪くなった
- ・ストレッチの効果を感じない
- ・筋肉がなかなかつかない
- ・疲れやすい

それっ!もしかしたら、**筋膜**が原因かも??



料金：60分 3,300円(税込)

※ペア割引 2名で 60分 5,500円(税込)



◆医師に運動を制限されている方、骨粗鬆症の方は筋膜リリースは行えません。

実施場所 藤沢市保健医療センター内 トレーニング室、多目的室、他

予約・問合せはトレーニングスタッフにお声かけください