

緊急告知

GWイベント

開脚ストレッチ

- ★内 容 大人の方を対象にストレッチや筋膜リリース※を行います。股関節周りの筋肉をほぐし、血行促進・腰痛改善等をしていきましょう。

※ 筋膜とは筋肉を包む膜のことで、ウェットスーツのように体全体に張り巡らされ、表層から深層まで立体的に包み込むため、組織を支える第二の骨格であるといわれています。この筋膜は柔らかい組織なので、委縮・癒着しやすい特徴があります。この筋膜の委縮や癒着が時にコリや痛みを招き、筋肉の柔軟性を損なう原因になります。

- ★開催日時 平成30年5月4日(金) 15:00~16:00
- ★開催場所 剣道場
- ★対 象 16歳以上
- ★料 金 650円
- ★定 員 20名
- ★申込方法 4月22日(日)10:00より総合受付にて参加料を持参し直接申し込み。
- ※電話予約不可
- ★指導員 竹内 直子



- 動ける服装・汗拭きタオル・飲み物をご用意ください。
- 参加料にはスポーツ傷害保険料も含まれています。

取手グリーンスポーツセンター
0297-78-9090

<http://www.toride-green-spocen.com>