

横浜女史部 presents オープン企画

自分のからだメンテナンスシリーズ！  
【10/17 体験しよう！筋膜リリース】

「筋膜リリース」→ 筋膜（筋肉を包む膜）を柔らかくし滑りを良くして、解きほぐすこと。筋肉の柔軟性を引き出し、関節の可動域を拡大しよう\(^o^)/  
リリース後の稽古が楽しみですね(\*^。^\*)

日時場所

10月17日（火）

神奈川県立武道館 柔道場

10:00 集合

10:15 スタート

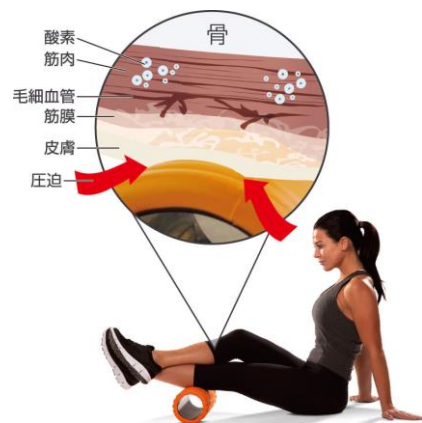
10:15～12:00 筋膜リリース

12:00～13:00 練習会（成果を感じよう！）

13:00～14:00 会議室ランチ

※若干の時間の変更があることがあります。  
※できるだけ遅刻しないようにお集まりください。

- ・ 女子、女性であること。
- ・ 参加費 ￥2,000（講習料・保険代他）
- ・ 先着順 20名
- ・ 申込締切 10月13日（金）
- ・ 公共の交通機関でお越しください。
- ・ 防具は各自持参(^。^)
- ・ 昼食も各自持参\(^o^)/



[筋膜リリースとは？]

<http://triggerpoint.jp/about/index2.php>

ご参加ご希望の方は

[hamaku\\_jyoshibu@gmail.com](mailto:hamaku_jyoshibu@gmail.com)

まで、メールにてご連絡ください。

※必ず道場の先生にご承認をお願いします。

お問い合わせ先 女史部部长 須山利恵 090-9858-5855