

10月17日 横浜市空手道連盟女史部 presents 自分の体メンテナンスシリーズ!

《体験しよう！筋膜リリース》

10月17日（火）トレーナーの佐々木先生をお迎えして、女史部 19 人で2時間たっぷり筋膜リリース体験をしました。

柔軟やストレッチとは全く違う『筋膜』を伸ばす体験。リリース後の練習会では足が上がりやすくなったり、いつもより動きやすかったと感じたり、パフォーマンスが上がったと感想がたくさん寄せられました。



◆◆◆参加者の感想◆◆◆

- バランスがよくなりました
- 動きのストレスがなくなりました
- 痛いけど気持ちイイ
- グリッドホームローラーを即買って毎日やりたいです
- 先生の教え方がすごく良かった
- 1度だけでは身につかないので複数回やりたいです
- 次は上半身重視でお願いしたいです

練習会の最後にはいつものように審判練習も兼ねた試合形式の組手を行い、筋膜リリースでの体の機能向上を実感できました。



第2弾を企画希望の声が多数ありました！

● 今後の練習会予定

- ☆ 『他市オープン平日定例練習会』 県立武道館柔道場
11月14日（火）及び12月12日（火）
9:30～12:00 形・組手練習会
12:00～13:30 会議室ランチ
- ☆ 『練習試合&コート係講習会&審判研究会』
12月17日（日） 於 横浜商科大学
詳細決まりしだいご連絡します。



参加お申込み・質問等は下記アドレスまで

お問い合わせ先：hamaku.jyoshibu@gmail.com