

# 筋膜リリース&ヨガ

癒着が起こりやすい箇所のリリースをメインに行い、  
体のバランスを整えていきます。  
話題の「筋膜リリース」を体験してみませんか？

**日程：5月22日（土）**

**10：00～11：30 受講料：500円**

慢性的な  
肩こりの解消

代謝アップ

柔軟性の向上

疲労回復

姿勢改善



テニスボールを使って  
体をほぐしていきます

講師：浦川 理菜

- 全米ヨガアライアンス RYT200
- ボディリリースメソッド
- 筋膜リリースセラピスト

場 所：サンライフ藤枝  
2階 和室

申込み：サンライフ藤枝受付窓口または電話  
☎ 054-644-3012

定 員：12名

服 装：動きやすい服装

申込み開始日：4月20日（火）

持ち物：ヨガマット、タオル、水筒

定員になり次第終了します。