

姿勢改善に効果絶大！！

# 身体若返り

## Fascia Training

(筋膜リリース)



2018.11.11/11.18/11.25

17:15～18:15

場所：ヒーリングスタジオ

定員：15名

※イベント開催に伴い、ジムプログラムのレッスンの開催は御座いません。

※ご予約はフロントにて受付致します。

### KOZO YOKOTA

- ・全米ヨガアライアンス認定インストラクター
- ・ピラティス国際ライセンス FTP 公認インストラクター
- ・TRX サスペンショントレーニングトレーナー公認
- ・BESJ マスターストレッチ資格
- ・BESJ ピラティスリフォーマー資格

### レッスン内容

ボール、ローラーを使い、筋膜へアプローチし本来の筋肉の柔らかさ、関節の可動域、機能を取り戻します。

※ツールの販売会も行います！是非、ご参加下さい。

