

# 2/24<sup>土</sup>

19:00~20:30

吾孺の里 2階 大会議室

スポーツドアアカデミー<sup>③</sup>

筋肉リリースセミナー

筋肉ストレッチ

講習会

- ◆柔軟性を引き出して体の動きを快適に変えていきます。
- ◆血流が向上し、身体の質の変化が起こります。
- ◆関節の可動域が広がり、スポーツ時の怪我の予防につながります。
- ◆脳との関連性から睡眠前脳の OFF 機能、起床後の ON 機能が効果的に動き出し、質の良い睡眠をとることができます。

スポーツをしている方にお勧めです!!

～ 講師 武多和 紳次 先生 ～

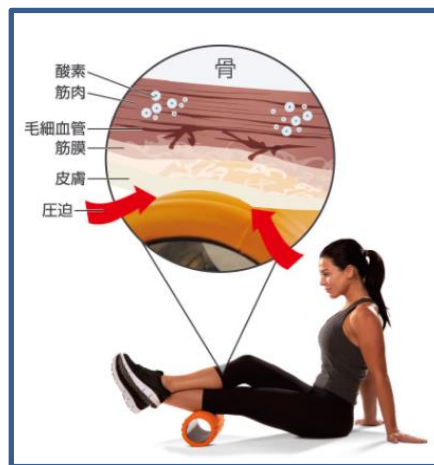
●ミューラージャパン株式会社

マーケティングマネージャー

●ミューラースポーツメディシン Ink

スポーツ医学研究所メディカルスタッフ

“筋膜リリース”の知識、フォームローラーの使い方のスペシャリスト。多くのセミナーを開催し、指導及び普及を行っている。



## ◆ 募集要項 ◆

日 時：2月24日（土）

19:00~20:30（受付 18:45）

場 所：吾孺の里 2階 大会議室

定 員：20名（先着）

対 象：高校生以上 ※高血圧・糖尿病の方はご相談ください

参 加 費：無料

申込締切：2月1日（木）～2月23日（金）17時まで

申込方法：「氏名」・「年齢」・「電話番号」を下記までご連絡ください。

スポーツドアあずま 事務局 TEL: 03-3617-9002

E-mail: sd-azuma@snow.ocn.ne.jp

主催：特定非営利活動法人スポーツドアあずま

