

# 今年のテーマは、“筋筋膜リリース”

美しい姿勢  
正しい歩き方  
歪みのない身体  
そしてみない  
そしてスリム  
全では太ももの  
から始まりません。



各4名様  
限定

参加費:5,000円  
(リピーターは¥3,500)



講師 高嶋 美紀

## 2016年度 秋・冬セミナー

◎参加費:5,000円(以前にセミナーにご参加いただいた方は¥3,500)

第1回 9月18日(日)10:00~12:00

第2回 10月23日(日)10:00~12:00

第3回 11月27日(日)10:00~12:00

第4回 12月18日(日)10:00~12:00



**固**く縮こまった筋肉を数十秒でゆるめて、稼動域を広げて美しく動く筋肉に戻していきます。春・夏はテニスボールでのリリースとジョージアンロールジェルでのマッサージでしたが秋・冬は代謝を上げてしっかり動く身体を目指してストレッチポールを使った太もものリリースとブロックされている首の筋肉を解放する自分の指でできるリリースです。

※各自お悩みの箇所は当日お申し出ください。その場で解決できるようストレッチなどをお教えます。

※フィットした動きやすい服装をご用意ください。

※当日キャンセルはご遠慮くださいますようお願い致します。

※参加費は、一部熊本・北海道の被災地への義援金とさせていただきます。