

～薬を使わず体を楽しむ～

2025  
2/21(金)  
18:30～  
19:30

# 筋膜リリース 体験

肩こり首こり  
姿勢改善  
むくみ改善



menu : Q&A

1. 筋膜リリースとは？
2. 筋膜って何？
3. どうやるの？
4. 何を使って体を楽に出来るの？
5. どこでどんな服装で体の改善するの？

answer

1. 筋膜を緩めて痛みを改善する事
2. 筋肉を包んでいるタンパク質の繊維,膜
- 3.4. ご自身の手を使って緩めます
5. オンライン、Zoomでストレッチをする様な服装で行います

講師 塚越由紀子

