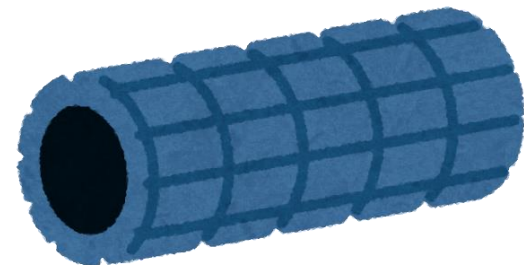


SSKスポーツスクール(味舌体育館)

はじめての筋膜リリース

2024年度

- ◆講師 上野 有香里 先生
- ◆実施日 毎週木曜 20:00~20:30(30分)
- ◆対象 16歳以上
- ◆定員 30名
- ◆参加料金 2,000円(税込) / 月4回
体験料:300円※初回のみ、見学は無料
- ◆持ち物 ◎運動できる服装 ◎屋内用シューズ
◎タオル ◎水分補給できるもの



〒566-0023 摂津市正雀1丁目1番6号
摂津市立味舌(ました)体育館
電話:06-7507-2746

【指定管理者 (株)エスエスケイ】

Sports Co-Creation

【スクール内容】

筋膜を柔らかくし滑りを良くして、**カラダの疲れを取り除く**クラスです。
筋膜リリースを行うことで、筋肉の柔軟性を引き出し、関節の可動域も拡大します。
心地よく、気持ちよく、**カラダをケア&リセット**してみませんか？

令和6年度 はじめての筋膜リリース開催日程

木曜日 20:00~20:30 対象：16歳以上

月会費（月4回制）：2,000円/月

※3月度は祝日を挟むの為、月会費は3回分の1,500円となります。

月/回	1	2	3	4
4月	4月4日	4月11日	4月18日	4月25日
5月	5月9日	5月16日	5月23日	5月30日
6月	6月6日	6月13日	6月20日	6月27日
7月	7月4日	7月11日	7月18日	7月25日
8月	8月1日	8月8日	8月22日	8月29日
9月	9月5日	9月12日	9月19日	9月26日
10月	10月3日	10月10日	10月17日	10月24日
11月	11月7日	11月14日	11月21日	11月28日
12月	12月5日	12月12日	12月19日	12月26日
1月	1月9日	1月16日	1月23日	1月30日
2月	2月6日	2月13日	2月20日	2月27日
3月	3月6日	3月13日	3月27日	-