

B & G海洋センターにて4月スタート 健康コンディショニング教室

きん
筋

まく
膜

歪み・癒着の解消に！

リリース

筋膜をほぐすと身体の調子が凄く良くなる！



疲労回復効果

血液やリンパの循環が促進されるため、疲労回復のスピードが速くなる

ダイエット

筋代謝が上がる為、エネルギー効率がアップしダイエット効果も上がる

痛みの改善

身体の歪みの原因が取れる為、腰痛や肩こりの原因が根本から改善する

関節痛の改善

膝痛や肩関節の嫌な痛みも、筋膜を解すだけで驚くほど楽になる

柔軟性、可動域の改善

筋肉が柔らかくなるため、可動域が広がり動きやすい身体になる

グリッドのついた
ローラーを使い
あなたの**筋膜**を
根こそぎ剥がし
ます！

グリッドローラーを使って
全身の筋膜をほぐします。
腰痛・肩こりに効果絶大！

今までなかった
全く新しい教室
が始まります。

まずはその効果
を体験してみま
しょう！

