



講座番号 26-D-14

講座名 全身疲労回復!!筋膜リリース

第 3 火曜日

時間 13:00~14:15

定員 15

4月 21 5月 19 6月 16 7月 21 8月 9月 15

10月 20 11月 17 12月 15 1月 19 2月 16 3月

教授名 鈴木舞

講座教室 三笠公民館研修室①

## ★教授プロフィール★

学生競技ダンスチャンピオンを経て、プロ入り3年でJDCラテンアメリカンA級昇級。ショーダンス世界チャンピオン、ラルフレピーネ氏(ドイツ)をメインコーチャーとして過去10年以上ドイツ、イギリスへの留学経験多数。社交ダンス専門誌「ダンスビュー」「ダンスファン」にて成績優秀選手として多数掲載、大正製薬CM出演等、多方面にて活躍中。

## ★講座概要★

筋膜とは、筋肉を覆っている膜のことです。筋膜が癒着すると血流の悪化(肩こり、腰痛)、筋収縮の低下が起きます。まずは、筋膜の弾力・伸縮性をとり戻し、免疫力を上げていきましょう！

## ★講座詳細紹介★

ヨガの要素も取り入れ、身体をほぐしつつ、フォームローラーを使いながら筋膜を緩め、血流を促し慢性症状の改善を目指します。

必要なもの: フォームローラー、ヨガマット、飲み物