



第1回 Vivoスポーツサポート講座 「 即効性抜群 筋膜リリース 」

11月3日(祝・金)に行われたセミナーの様子をご報告します。



まずは、自己紹介と講義。
スタッフの高田が担当しました。筋膜とは何か、
筋膜リリースってどういうものなのか、どういった
効果があるのか・・・

さあ、いざ実践！
頭から足先までみっちりほぐしました。
皆さんふとももは、かなり痛そうでした。

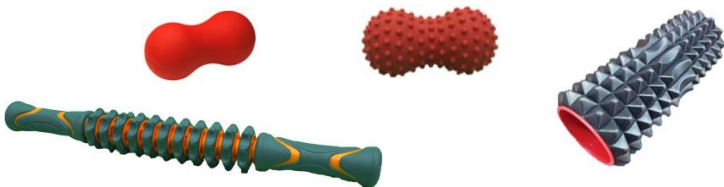


中学生アスリートから、普段はストレッチ
ポールを使用されている筋膜リリースに興味を
もたれた一般の方まで、幅広い層の皆
さんに参加していただき、効果を実感して
いただきました！

【 参加者のお声 】

- ・わかりやすかった
- ・早速家でもやってみます
- ・サッカーしているので聞きに来た(親子)
- ・すぐに体が楽になってびっくりした
- ・また参加したい
- ・親に連れて来られました(中学生)
- ・家で、ストレッチポールでやっていたので興味があった。
グッズも使いやすくて購入しました(親子)

今回の使用したグッズはコチラ！



その他、お得な健康グッズ
はコチラ →→→→→



次回開催もご期待ください！

甲子園をスポーツで
もっと元気に！

3GYMキャンペーン
スペシャルイベントはコチラ

