

# フォームローラー

身体をリセットして正しい姿勢を手に入れよう！

円柱型のツールを使ったエクササイズです。  
固まった姿勢や筋肉を本来あるべき状態へ整えることができます。  
フォームローラーを使ったマッサージやバランストレーニングをし、  
身体をケアしましょう！

## 効果

筋肉を緩める

骨格を正しい状態へリセット

呼吸が深くなる

リラックス効果



## 【料金】

1回 1500円(チケット制のためチケットのご購入が必要)

## 【日時】

(月)18:00～、(火)15:00～、(木)10:00～、(金)15:00～

★40分間のクラスです★

## 【持ち物】

着替え、飲み物、タオル