



TRIGGER POINT

グリッドフォームローラー

アスレティックトレーナーが教える 効果的なコンディショニング

トップアスリートも愛用するコンディショニングツール、TRIGGER POINT™グリッドフォームローラーの効果的な使用方法を学びませんか？

アスリートだけでなく、肩こりや腰痛などの原因となりやすい姿勢の改善や、女性のスタイルアップにも効果があります！
今回は、グリッドフォームローラーによる筋膜リリースと組み合わせると、より効果的なエクササイズもご紹介します。

日時：2017年1月28日（土） 14:00～16:00

内容：TRIGGER POINT™グリッドフォームローラーを用いたセルフコンディショニング

講師：江籠 純平

（日本体育協会公認アスレティックトレーナー）



受講料：5,400円（当日、受付にてお支払ください）

定員：10名（定員になり次第、締切ります）

会場：パーソナルトレーニングジム PEP Osaka

大阪府岸和田市別所町3丁目10-10（駐車場あり）

その他：商品購入特典あり。当日、商品購入ご希望の方は、申込時に事前にお伝え下さい。

すでにグリッドフォームローラーをお持ちの方はご持参ください。

当日は実技を行いますので、運動できる服装、室内用シューズ、ドリンク等をご持参ください。

（更衣室・自販機あり）

申込方法：電話、メール、店頭にてお申し込みください。

TEL：072-423-8460、メール：pep-osaka@n-cli.com 担当：狩野（かの）

