

四街道総合公園体育館

10月30日は特別レッスンデー！

コンディショニングレッスン各1000円
テープングセミナー 1500円

セットで
お得！

2本参加で500円引き、3本参加で1000円引き！

体がだるい、重い、リセット
したいと感じるあなたへ！

コンディショニング レッスン(2部制)

① 9:30~10:30
② 11:00~12:00

足の疲れ、痛み、
パフォーマンス向上に！

テープングセミナー

14:00~15:30

からだの機能を蘇らせる

コンディショニングレッスン

2部制

参加者募集



第1部『からだリカバリー』

フォームローラーを使って“全身リカバリー”
日常で多くの悪癖をつけてリメイクされ続ける体を、
子供のような初期に近い体にリセットするプログラム

第2部『筋膜リリース』

グリッドローラーを使って“筋膜リリース”
全身に張り巡らされた筋膜ネットワークを
効果的にほぐし機能向上を獲得するプログラム



【日 時】10月30日(日) ① 9:30~10:30
② 11:00~12:00

【ところ】四街道総合公園体育館 地下1階 武道場

【対 象】16歳以上の方

【参加料】各1000円 割引有！(別紙をご確認ください)

【定 員】30名(①フォームローラー貸出は20名まで先着順)

【持ち物】動きやすい服装・タオル・水分補給・マット

①フォームローラー②グリッドローラー

(①②をお持ちの方は、ご持参ください。)

*①②を持参していただける方は優先予約となります。

【申 込】8月22日(月)10:00~

四街道総合公園体育館窓口にて ☎043-433-1111

【その他】※感染症予防対策に細心の注意を払いますが、感染者状況によっては、
セミナーを延期・中止とする場合があります。ご了承ください。

【主 催】株式会社 フクシ・エンタープライズ 公益財団法人 四街道市地域振興財団

イベント当日は、
“グリッドローラー”や
“筋膜リリーステキスト”を
用意しております



参加者
募集！

足 と 貼

の疲れ、痛みでお悩みの方におすすめの教室です！
貼ったまま運動ができるので
バレー・ボールやゴルフ、
野球、ランナーの競技力向上
に効果あり！



るだけですぐに効果を実感
できるキネシオテープ
を学びましょう！

*固定用(ホワイトテープ)は行いません。

【日 時】10月30日(日) 14:00~15:30

【ところ】四街道総合公園体育館 2階 会議室

【対 象】16歳以上の方

【定 員】20名

【参加料】1500円(教材費込) 割引有！(別紙をご確認ください)

【持ち物】ハサミ・筆記用具・飲み物・室内用の履き物

【服 装】膝から下が出せる服装でお越しください。

【申 込】8月22日(月)10:00~

四街道総合公園体育館窓口 ☎043-433-1111

*参加者ペアでの実技があります。

感染対策のため同居家族ペアでのご参加を推奨いたします。

*感染症予防対策に細心の注意を払いますが、感染者状況によっては、セミナーを

延期・中止とする場合があります。ご了承ください。

【主 催】株式会社 フクシ・エンタープライズ 公益財団法人 四街道市地域振興財団

【メイン講師】
打林陽一



お申し込みは8月22日（水）10:00～電話もしくは体育館窓口へ！

四街道総合公園体育館 ☎043-433-1111

からだの機能を蘇らせる コントローラーイングレッスン

2部制

参加者募集



第1部 『からだリカバリー』

フォームローラーを使って“全身リカバリー”

日常で多くの悪癖をつけてリメイクされ続ける体を、
子供のような初期に近い体にリセットするプログラム



滝澤 インストラクター

第2部 『筋膜リリース』

グリッドローラーを使って“筋膜リリース”

全身に張り巡らされた筋膜ネットワークを
効果的にほぐし機能向上を獲得するプログラム



打林 インストラクター

【日 時】10月30日(日) ① 9:30~10:30
② 11:00~12:00

【ところ】四街道総合公園体育館 地下1階 武道場

【対 象】16歳以上の方

【参加料】各1000円 割引有！(別紙をご確認ください)

【定 員】30名(①フォームローラー貸出は20名まで先着順)

【持ち物】動きやすい服装・タオル・水分補給・マット

①フォームローラー②グリッドローラー
(①②をお持ちの方は、ご持参ください。)

※①②を持参していただける方は優先予約となります。

【申 込】8月22日(月)10:00~

四街道総合公園体育館窓口にて ☎043-433-1111

【その他】※感染症予防対策に細心の注意を払いますが、感染者状況によっては、
セミナーを延期・中止とする場合があります。ご了承ください。

【主 催】株式会社 フクシ・エンタープライズ 公益財団法人 四街道市地域振興財団

イベント当日は、
“グリッドローラー”や
“筋膜リリーステキスト”を
用意しております



参加者
募集！

テーピングセミナー

の疲れ、痛みでお悩みの方におすすめの教室です！
貼ったまま運動ができるので
バレー・ボールやゴルフ、
野球、ランナーの競技力向上
に効果あり！



るだけですぐに効果を実感
できるキネシオテーピング
を学びましょう！

※固定用(ホワイトテープ)は行いません。

【日 時】10月30日(日) 14:00~15:30

【メイン講師】
打林陽一

【ところ】四街道総合公園体育館 2階 会議室



【対 象】16歳以上の方



【定 員】20名

【参加料】1500円(教材費込)**割引有！**(別紙をご確認ください)

【持ち物】ハサミ・筆記用具・飲み物・室内用の履き物

【服 装】膝から下が出せる服装でお越しください。

【申 込】8月22日(月)10:00~

四街道総合公園体育館窓口 ☎043-433-1111

【アシスタント】
滝澤浩代

※参加者ペアでの実技があります。

感染対策のため同居家族ペアでのご参加を推奨いたします。

※感染症予防対策に細心の注意を払いますが、感染者状況によっては、セミナーを延期・中止とする場合があります。ご了承ください。

【主 催】株式会社 フクシ・エンタープライズ 公益財団法人 四街道市地域振興財団