

4スタンス理論マスター級トレーナーが教える!

# 自分にとって 身体の使い方講座

4スタンス理論は  
身体の取っ手説明書!



講師  
木百々\*さん

そのやり方、間違ってるかもしれませんよ。

身体の使い方は4パターンに分別される?!  
自分のタイプを知って、「腰痛予防」や  
「効果的なトレーニング方法」を知ろう!

簡単な動作で  
自分のタイプが  
診断できます。

4スタンスタイプは、骨格の連動による動作特性を分類したもので、  
プロスポーツ選手も取り入れています。



会場：分じろう2階  
定員：10名(要事前申込)  
参加費：無料(どなたでも参加できます)

2月15日<sup>木</sup>  
19:00 ~ 20:00