

参加者募集中！

4スタンス理論

運動教室

●4スタンス理論とは？

血液型が4種類あるように人の身体の使い方には4種類あり、それぞれが自分のタイプに合った身体の使い方を持っているという理論です。

☆講師☆

惣田 悠介

・健康運動指導士



今回は自分の身体をチェックし、タイプに合った身体の動かし方を指導します。

日時 2023年2月18日(土)
10:30~11:30

場所 滝上町スポーツセンター
(トレーニング室2)

参加費 500円 ※施設利用料の100円は別途がかかります

※発熱、咳などの風邪症状がある方、体調不良の方は参加をご遠慮ください。またマスクを着用してください。

定員 7名

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大予防のため、教室の開催を延期・中止する場合があります。

●お申し込み方法

滝上町スポーツセンター

TEL : 0158-29-4505

予約 &
お問い合わせ

LINE@



主催：NPO法人滝上町スポーツ協会