

自分のカラダ知ってますか？



4スタンス 理論

皆さんは
ご存じでしたか？

人のカラダは主に4つのタイプに分類されるといわれています。タイプにはそれぞれ特徴があり、タイプによってトレーニング方法や調整方法、人が持つ癖なども変わっています。タイプを知ることにより良い運動ライフへつなげてみませんか？

7月28日 日曜日 スタジオ2 定員20名
① 11:00～ ② 15:00～ (1時間)
先着順、事前申し込み可 7/22より受付

ウェルネスセンター