

4スタンス理論に挑戦!!

～自分に合った身体の動かし方を知ろう～

講師：レッシュマスター級トレーナー
守山 哲郎 氏

皆さんは「4スタンス理論」をご存知ですか？人の身体特性が4種類に分かれており、これを整理して解説している理論のことをいいます。自分に合った身体の動かし方を知ると、日常生活の何気ない動作や運動がしやすくなるかも？最近注目されてきたこの理論について、ベンチプレス競技で世界一に輝いたことがあります、富山県ベンチプレス競技の県記録保持者でもある守山哲郎氏と一緒に体験しましょう！

開催日*令和6年10月6日(日)

時 間*10:00~11:30(9:30受付開始)

場 所*生命科学館オープンスペース

定 員*30名程

持ち物*水分補給できるもの、タオル等

その他*動きやすい服装でお越しください。

参加費
無料

お申込みは、スタジアム受付または電話・FAXにてお願いいたします。

申込締切は10月5日(土)

※定員に達した場合はその時点で締め切ります。

※お問い合わせ・お申し込み先は裏面に記載してあります。

キリトリ線

令和6年度 第3回健康講座(10月6日)受講申込書

フリガナ	
氏名	
電話番号	(日中につながる連絡先) — —



※FAX、スタジアム受付でお申し込みの際は、太枠内をご記入ください。

プラザ 記入欄	受付日	受付者	受付 No.
	/		