



8/21

10:30~11:30

あなたの姿勢はどのタイプ？

姿勢診断

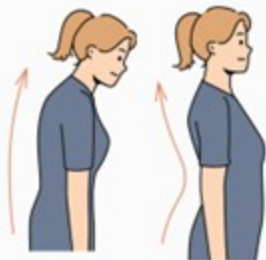
&

タイプ別セルフケア

定員：10名

参加費：無料

～その運動、あなたにあっていますか？～



姿勢の種類は大きく分けて4タイプ！  
タイプに応じて、痛みやすい  
箇所やケアの方法も違います  
この機会に、自分の特徴を知って  
本気の“障害予防”を始めませんか？

姿勢分析システムMiruBoardの体験もあります！

※お時間により全員の実施が困難な場合もありますのでご了承ください。

申し込み：04-7197-7713

まちの健康研究所 あ・し・た

～講師紹介～



フィジカルトレーニング&コンディショニングセンター

STUDIO ACT  
スタジオ・アクト

(株)アクト・プラス 代表取締役

阿部 朋広

理学療法士  
スポーツシユーフイッター  
健康経営アドバイザー  
3学会合同呼吸療法認定士  
redcord medical&active

