



# あなたの姿勢、 見える化します！

～5分でわかる！姿勢タイプ診断～

今の身体の状態（姿勢）をチェックし  
その結果に合わせた  
ストレッチとトレーニングを教えます！

【日時】 2026年9月21日（月・祝） 13:55～14:45（50分）

【担当】 坂本・庄司

【場所】 スタジオB

【料金】 無料

【予約】 なし（上記の時間内にスタジオへお越しください。  
お待ちいただく場合もございますので、予めご了承ください）

【所要時間】 1人10分程度

【参加特典】 パーソナル30分無料チケット（1回分）

肩こりや首、腰の痛みが気になる方  
姿勢をチェックしてほしい方  
家でできるエクササイズを知りたい方  
などなどお悩みをご相談ください♪

今の身体の状態を知り、ストレッチとエクササイズを実施することで日々のパフォーマンス力を上げていきましょう！

坂本

庄司