

四国
初!!

今、話題の/
4スタンス
スクール
開校!

運動神経の悪い人はいません!



4 STANCE
SCHOOL

運動が苦手…いまいち上手にならない…
という人は身体の使い方が分かってない
だけなのです! メジャースポーツ
RUN21では、より良い身体の使い方を知
りより良い結果を出す為にたどりつた
のが4スタンス理論でした。テレビや雑
誌などで話題になってきていますので知
っている方も多くなっています。まずは体
験コースで自分がどのタイプでどんな特
徴なのか知りましょう!

4スタンス理論とは?



正しい身体の動かし方は4つある! 人
の身体は、タイプによって動作の形、動
かす部位が違います。それが個性の源と
なるのです。まずは自分のタイプを知り
どのように身体を使えば良いか知るこ
とが大切です。

体験コース(40分) …… 2,160円(税込)

タイプ別診断、身体の特徴を診断致します。

初回のみ利用可 | 要予約

4スタンススクール入会金 …… 1,080円(税込)

会員様1回コース(約60分) …… 4,320円(税込)

タイプ別診断、身体の特徴を診断しスポーツ別や身体の不調などをお聞きしより良い身体の動かし方を
学んで頂きます。始めは定期的に来て頂くことをオススメ致します。

完全予約制

ペア割りコース(約60分) …… 5,400円(税込)

お2人様で受けるコース。

完全予約制

回数券4回分 …… 16,000円(税込)

オススメ!

消費税分お得!

ゴルフ会員コース(約60分) …… 4,320円(税込)

松山市内での練習場の指導もあります。(ボール代・打席代は実費になります)ペア割・回数券もあります。

完全予約制

フォーム撮影致します!

G-SHOTスイングナビを使用!

フォームをスロー再生し動きをチェック出来ます!



1

レスジュマスター級トレーナーが
身体のタイプを診断。



2

タイプ別にフォームなど細かく
レクチャー。



3

撮影後の動きの変化などをチェック。

4つに分類される軸のタイプ

トレーニングメニューは、4スタンスのどのタイプにも共通した基本動作をベースに、効果を引き出せるものを取り揃えています。4スタンスを理解して取り組めば、より高い効果が望めるメニューもあります。自分のタイプを知り、スポーツだけではなく日常生活においても、自分のタイプにあった動かし方をすることで、ケガのない健康な生活を送る助けとなるはずですよ。



体幹トレーニングに良いと話題のスラックライン導入予定!!

A1タイプ

- イチロー(野球) 石川 遼(ゴルフ)
- ダルビッシュ有(野球) 片山晋呉(ゴルフ)
- 藤川球児(野球) 松山英樹(ゴルフ)
- 青木宣親(野球) アダム・スコット(ゴルフ)
- 川崎宗則(野球) グレグ・ノーマン(ゴルフ)
- 内川聖一(野球) ビジェイ・シン(ゴルフ)
- 中島裕之(野球)
- 斎藤佑樹(野球)
- 本田圭佑(サッカー)
- 澤 穂希(サッカー)
- マイケル・ジョーダン(バスケット)

A2タイプ

- 王 貞治(野球) 中澤浩二(サッカー)
- バリー・ボンズ(野球) ロナウジーニョ(サッカー)
- 古田敦也(野球) 浅田真央(フィギュアスケート)
- 松坂大輔(野球) 錦織 圭(テニス)
- 岩隈久志(野球) ラファエル・ナダル(テニス)
- 和田毅(野球) 白鵬(相撲)
- 菊池雄星(野球) タイガー・ウッズ(ゴルフ)
- 中島常幸(ゴルフ)
- 谷口 徹(ゴルフ)
- 宮里 藍(ゴルフ)
- シン・ジエ(ゴルフ)

つま先



かかと

内側

- 長嶋茂雄(野球) 室伏広治(陸上)
- 野茂英雄(野球) 福原 愛(卓球)
- 黒田博樹(野球) 浅尾美和(ビーチバレー)
- 井口資仁(野球) 青木 功(ゴルフ)
- 和田一浩(野球) 横田真一(ゴルフ)
- 坂本勇人(野球) 今田竜二(ゴルフ)
- 二岡智宏(野球) 有村知恵(ゴルフ)
- 岩瀬仁紀(野球) リー・ウエストウッド(ゴルフ)
- 下柳 剛(野球) ローリー・マキロイ(ゴルフ)

外側

- 松井秀喜(野球) 中村俊輔(サッカー)
- 田中将大(野球) 北島康介(水泳)
- 清原和博(野球) ロジャー・フェデラー(テニス)
- 金本智憲(野球) 安藤美姫(フィギュアスケート)
- 高橋由伸(野球) 丸山茂樹(ゴルフ)
- 中村剛也(野球) 池田勇太(ゴルフ)
- 中田 翔(野球) フィル・ミケルソン(ゴルフ)
- T-岡田(野球) アニー・エルス(ゴルフ)
- 澤村拓一(野球)
- 大石達也(野球)

B1タイプ

B2タイプ



四国で学べるのはメジャースポーツrun21だけです！遠方からも多数スクールに通って頂いております！まずは体験にいらして下さい。



レッスンマスター級トレーナーの柳原が担当致します。詳しくはスタッフまで！

株式会社Major
tel. (089) 998-6633
fax. (089) 998-6565

〒790-0036 松山市小栗町3丁目4-25
営業時間◎平日/10:00~20:00(最終受付)
祝日/10:00~19:00(最終受付)
定休日/日曜日 駐車場/3台



<http://www.major-sports.jp>