

フランクリンメソッド (下肢・体幹の機能解剖学)



「生体力学と機能解剖をダイナミックイメージリーで体現する」
根本的なからだの『あり方』を知り、現状を変えていくために何が必要かを理解し、それをどのように実践していくかを学び、身につけていくのがフランクリンメソッド
体験を通して、機能を体現し、健康づくりの近道を探求します。
ヨガやピラティスのムーブメント、ダンスパフォーマンス、日常生活の中の機能改善に役立ててください。

◆スケジュール◆月曜日19:00~21:00 (2時間)

*講師の都合により日程が変更となる場合もございます。予めご了承ください。(定員20名)



骨の探索

筋肉の探索

日程	内容
7/4	下腿の構造と働き (脛骨・腓骨・距骨)
9/5	足の骨、足関節 (距骨下関節・横足根関節) の構造と働き
10/3	骨盤力(寛骨の構造と働き) 大腿骨との動きのリズム
11/7	体幹力① (脊柱の構造と働き)
12/5	体幹力② (歩行における脊柱- 骨盤の動きのリズム)

日程	内容
7/11	下腿の学び (腓腹筋・ひらめ筋・前脛骨筋)
9/12	足の学び (腓骨筋・後脛骨筋他足の 内在筋と外来筋)
10/17	骨盤底筋とインナーマッスルの学び (横隔膜・多裂筋・腹横筋)
11/14	腹筋群の学び (腹直筋・腹斜筋・胸腰筋膜)
12/12	脊柱起立筋群の学び

講師：梅本 道代
からだの学舎Re-fitスタッフ



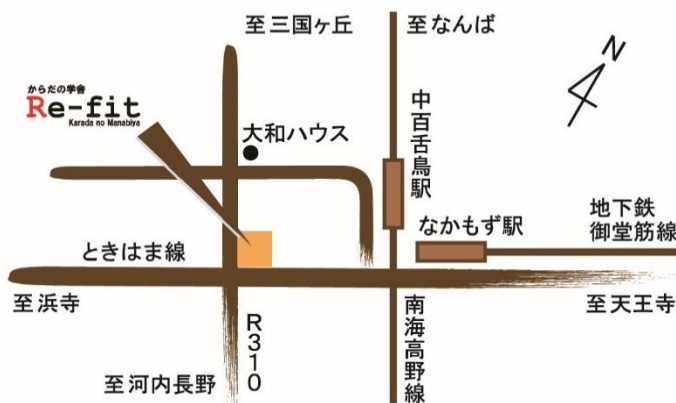
講師：尾陰 由美子
からだの学舎Re-fit校長



【受講料(税込)】

〈事前振込〉1コマ：メンバー 4,320円 一般 4,860円

〈当日支払〉1コマ：メンバー 4,860円 一般 5,400円



南海高野線中百舌鳥駅南口・地下鉄御堂筋線なかもず駅
6番出口より徒歩4分

【お申込み・お問い合わせ先】
からだの学舎（まなびや） Re-fit
☎072-260-4085
✉info@karadanomanabiya.com
堺市北区中百舌鳥町5丁764-2
中百舌鳥ビル2F

からだの学舎

検索

<申込方法 ①電話申込>

(1) 下記までお電話下さい ※留守番電話での受付は致しかねます

●からだの学舎Re-fit : 072-260-4085 (月～金曜⇒9:30～21:30)

(2) 申込用紙に必要事項を記入の上、からだの学舎Re-fitまでFAX(072-260-4085) をお送り下さい

(3) 参加費をお振り込み下さい

<申込方法 ②メール申込>

(1) ホームページの<http://karadanomanabiya.com>「各種申込」画面、又は、

QRコード(右記)を読み取り必要事項を入力してメール送信を行って下さい

(2) 確認メールの返信をお送りします

※申込完了は返信メールが届いてからとなります

※営業時間外に届いたメールは、返信が遅れる場合がございます

(3) 参加費をお振り込み下さい ※申込受付から2週間以内



<振込先>

池田泉州銀行 もず支店 普通 : 3019962 有限会社アクトスペース企画

FAX番号⇒072-260-4085まで!

申込日 年 月 日

フランクlinメソッド 参加申込書

[フリガナ]					[性別] (男・女)				
[氏名]					[生年月日] 西暦で入力下さい 年 月 日(満 歳)				
[住所] 〒 -									
[連絡先] (自宅)					(携帯)				
(FAX)					(MAIL)				
* 希望する日程に○印をご記入ください。									
骨の探索					筋肉の探索				
7/4	9/5	10/3	11/7	12/5	7/11	9/12	10/17	11/14	12/12

※振り込まれた参加費は、ご返金できません。ご本人が参加できない場合は、代理人の方をたてられることをお勧めします。