

フランクリンメソッド



「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」
根本的なからだと心の『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)



1月16日(月) 新春スペシャルバージョン
顎と喉の学び ボイスワーク
講師：尾陰 由美子



骨の探索

筋肉の探索

日程	内容
2/6	肩帯1 肩帯のデザイン(構造)と機能(役割)の体現ワーク
3/6	肩帯2 肩と腕のワーク(肩甲上腕リズム)
4/3	肩帯3 肩と腕のワーク(鎖骨と肩甲骨の動きの関係性)

日程	内容
2/13	胸郭の学び 呼吸ワーク(肋間筋、胸鎖乳突筋、斜角筋)
3/13	肩甲帯の学び 首と肩のワーク(僧帽筋、肩甲挙筋、頸部の筋肉)
4/10	肩腕の学び 肩と腕のワーク(大胸筋、広背筋、三角筋、回旋筋)

講師：梅本 道代
からだの学舎Re-fitスタッフ

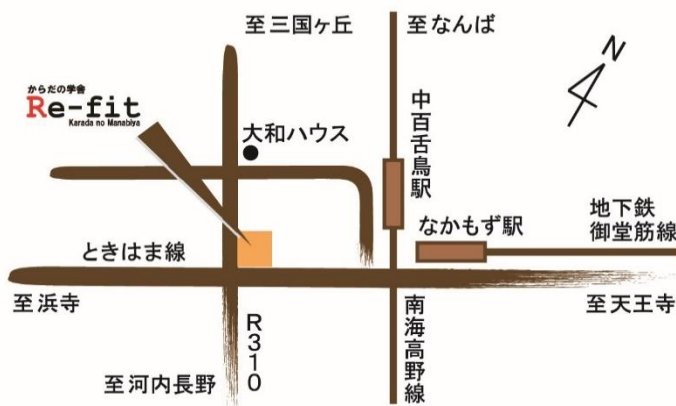


講師：尾陰 由美子
からだの学舎Re-fit校長



【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

フランクリンメソッド 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。						
スペシャル	骨の探索			筋肉の探索		
1/16	2/6	3/6	4/3	2/13	3/13	4/10

※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。