

フランクリンメソッド

フランクリンメソッドの学びが、さらに楽しく興味深くなってきました。
偶数月は、機能改善をテーマにフランクリンメソッドのイメージリーを体験し、心地よい体を手に入れていくワークショップです。
奇数月は、ちょっとやりにくいヨガのポーズをフランクリンメソッドのダイナミックイメージリーでスルスルと身につけていくワークショップです。



月曜日 19:00~21:00

日程	担当	内容
10/16	梅本	呼吸を良くする ヘルビックパワーとコアマッスルの機能を体現して心地よい呼吸を手に入れましょう。腹式呼吸や胸式呼吸を理解します。
11/13	尾陰	座位のヨガポーズ 股関節の機能を体現して、座位ポーズをマスターしましょう。杖のポーズ、舟のポーズ、ねじりのポーズなど
12/11	梅本	立つを楽しむ 骨盤と脊柱の関係、脚との繋がりを理解して、立つための機能を体現します。楽に脱力して立つための身体を手に入れましょう。
1/15	尾陰	手足をつくヨガポーズ 肩甲帯の機能を学んで、手足で体を支える機能を体現します。腕、手の使い方とともにヨガポーズをマスターしましょう。猫のポーズ、うつむき犬のポーズ、コブラのポーズ、橋のポーズなど
2/19	梅本	歩くをスムーズにする 下肢の運動性や機能を体現し、疲れのない歩き方、バランスの良い歩行を身につけましょう。
3/26	尾陰	立位のヨガポーズ 脊柱と頭の間関係を理解して、繊細な動きの体現を通して、立位のポーズをマスターしましょう。木のポーズ、三日月のポーズ、椅子のポーズ、戦士のポーズなど

【受講料 (税込)】※当日支払いの場合は、+540円です。

〈お振込み〉1コマ：メンバー 4,860円 一般 5,400円

〈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



ヨガやピラティス指導者
コンディショニングトレーナーに
オススメ！！



【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

Re-fit

Karada no Manabiya



からだの学舎

検索