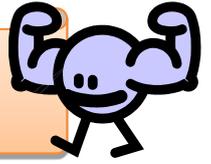




## フランクリンメソッド～筋肉の探索～



「生体力学と機能解剖をダイナミックイメジェリーで体現する」  
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  
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。



全 4 回 : 19 : 00 ~ 21 : 00 (2 時間) メンバー : 4320 円/回 (税込) ビジター : 4860 円/回 (税込)

日 程	内 容
4 月 20 日 (月)	筋スライドと結合組織の学び～腰背部の筋肉と胸腰筋膜の関係～ 「筋肉の基礎解剖学から筋収縮のメカニズムを視覚化します。腰背部の学びを深め身体全体のつながりを理解し、動きの学びを深めていきましょう。」
5 月 25 日 (月)	股関節の周囲筋群の学びⅠ～臀筋群と深層外旋六筋で安定力を導く～ 「骨盤まわりの筋肉の代表として臀筋群の機能を理解し、動きの可動性と出力をエクササイズを通して体感していきましょう。」
6 月 29 日 (月)	股関節と周囲筋群の学びⅡ～前部脚筋群と後部脚筋群のバランスで歩く～ 「股関節と膝に関わる 2 関節筋群を中心に歩行のメカニズムを理解し筋肉のバランスを理解して体感していきましょう。」

\*講師の都合により日程が変更になる場合もあります、予めご了承ください。(定員 20 名)

- ※ **キャンセルは前日の15時まで**にお願いいたします。(開催日が土・日・月の場合は金曜日の15時まで)  
当日のキャンセルは受講料の全額をお支払いいただきますので、ご了承下さい。  
土日祝日はお休みの為、緊急の場合の連絡は 072-253-1757 にご連絡頂き、必ず、留守番電話にメッセージを入れていただきますようお願い致します。

からだの学舎 Re-fit



《お申込みお問い合わせ》

TEL 072-260-4085

からだの学舎 Re-fit

大阪府堺市中百舌鳥町5丁764-2

平日: 10:00~18:00

※駐車場はございません。お車で越しの方は、  
駅周辺の駐車場をご利用願います。