

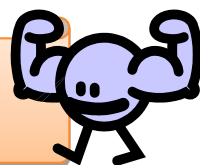
からだの学舎

Re-fit

Karada no Manabiya



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ージで体現する」

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3回：19：00～21：00（2時間）メンバー：4,320円/回（税込）ピジター：4,860円/回（税込）

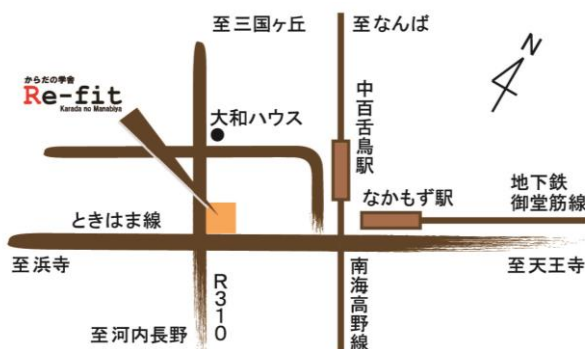
日 程	内 容
7月27日（月）	脊柱を支える筋肉群の学び～主に腰背部～ 「脊柱の役割を理解しながら脊柱起立筋群をひも解いていきます。深層部の筋肉の位置関係、形を理解して背部の認識を高めましょう！」
8月24日（月）	脊柱を支える筋肉群の学び～首と頭の関係～ 「身体全体のコーディネーションに影響を及ぼす首回りの筋肉肩凝りや眼精疲労などさまざまな問題とのつながりも理解してみましょう！」
9月28日（月）	背部浅層筋の学び～腕の動きにつながる～ 「背部と腕との関係を学んでダイナミックな動きとパワーを生み出すメカニズムを理解しましょう！」

*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、緊急の場合は、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。



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》

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。お車でお越しの方は、駅周辺の駐車場をご利用願います。