

# 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

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）

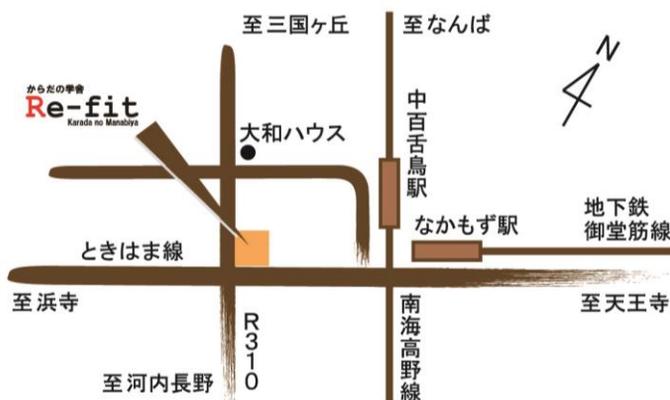
日程	内容
11月9日	肩帯の学び～腕を支える～
12月14日	腕・肘の学び～自由なアームレバー～
1月18日	手の学び～手と脳の関係～
2月15日	頭蓋・顎の学び～顎と身体の関係～
3月14日	呼吸の学び～スムーズな呼吸と発声～



【受講料（税込）】

〈事前振込〉1コマ：メンバー 4,320円 一般 4,860円  
全コース：メンバー 19,980円 一般 22,680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

講師：尾陰 由美子  
からだの学舎Re-fit校長



### <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 ※申込受付から2週間以内

### <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、返信が遅れることがございます

(3) 参加費をお振込み下さい ※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。					
11/9	12/14	1/18	2/15	3/14	全コース

※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。