

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)



骨格ワーク

筋肉ワーク

日程	内容
5/1	ダイナミック・イメージリーの考え方 効率のよい動きとフランクリンメソッド
6/5	骨盤全体のデザインと機能、 股関節の動き
7/3	寛骨・仙骨・股関節の動きの関係性
8/7	膝関節のデザインと機能 (大腿骨・脛骨・腓骨の動きの関係性)
9/4	足部のデザインと機能、 機能的な姿勢と歩行

日程	内容
5/8	腕・肘・手のつながり、 スムーズなアームムーブメント
6/12	股関節周囲筋群 (内転筋と外転筋) 体幹とのつながり安定システム
7/10	股関節周囲筋群 (屈曲筋と伸展筋) スイング動作とストンプ動作
8/21	膝周囲の筋群(下腿三頭筋と脛骨筋) 安定と膝のモーメントアーム
9/11	足部の筋群 (足裏内在筋) 立つ機能と歩く機能

講師：梅本 道代
からだの学舎Re-fitスタッフ

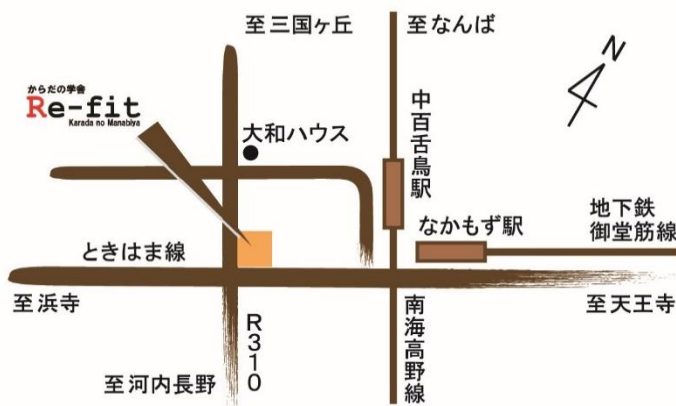


講師：尾陰 由美子
からだの学舎Re-fit校長



【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
フランクインメソッド 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。									
骨格ワーク					筋肉ワーク				
5/1	6/5	7/3	8/7	9/4	5/8	6/12	7/10	8/21	9/11

※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。