

# フランクリンメソッド ワークショップ

## 「内臓の旅 (Organs Tours)」



**New  
Workshop**

Guide / Yumiko Okage & Michiyo Umemoto

### フランクリンメソッドとは

からだのつくりや使い方をもっとよく知りたい、機能解剖学や生体力学を身につけたい、生徒たちにもっと安全で健全な動きを指導したい、パフォーマンスや教師としてもっと能力を向上させたい、もっと楽に、楽しく生きたいと思い、その方法を探している。フランクリンメソッドは、そのような期待に答えます。

(フランクリンメソッドジャパンより)



2月5日(月)19:00~21:00

### 《Happyでリズムカルな心臓と肺の旅》

運動には欠かせない呼吸と循環のメカニズムを学びます。全身に広がる血管も含めたイメージの旅は壮大です。心地よい呼吸と血液循環のシステムを体現してみましよう！



3月5日(月)19:00~21:00

### 《心地よいスムーズな消化器の旅(食道-胃-十二指腸-小腸-大腸)》

運動によって消費するエネルギーを生み出すのは、私達が毎日摂取する食物を咀嚼、分解、吸収、排泄が心地よくできてこそ。栄養摂取ができてこそ、体もスムーズに動かします。消化器官の役割を理解し、イメージを使って健康的な内蔵を手に入れましょう。

【参加費用】 ※当日現金支払いの場合は、+540円です。

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

【持ち物】動きやすい服装でご参加下さい。

【定員】20名

【お申し込み・お問い合わせ】

TEL 072-260-4085 MAIL [info@karadanomanabiya.com](mailto:info@karadanomanabiya.com)

からだの学舎

**Re-fit**  
Karada no Manabiya

