

フランクリンメソッド

機能解剖学を楽しく学びたい方、骨の位置や動きを知って
自由な身体を手に入れましょう！
楽しく！（T）わかりやすく！（W）役に立つ！（Y）
からだの学舎Re-fitで行うTWYワークショップ
フランクリンメソッドが初めての方にとって学びやすい4回のコース



*骨格ワークシリーズ

身体の各部位には、幾つの骨や関節があって、どんな動きをしているのでしょうか？
そして、それぞれの構造からどんな素敵な機能をもたらしてくれるのでしょうか？
フランクリンメソッドのイメージリーを使って骨格を知ること、
身体の機能向上に役立ちます。知識と動きが同時に手に入ります。

月曜日 19:00~21:00

日程	担当	内容
5月21日	梅本	骨盤パワーで動きの土台を作る
6月25日	尾陰	自由な背骨でしなやかな姿勢になる
7月23日	梅本	肩と腕を使ってしなやかに動く
8月27日	尾陰	足を動かして歩く



【受講料（税込）】※当日支払いの場合は、+540円です。

〈お振込み〉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



9月からは筋肉ワークのシリーズ
お楽しみに！！

【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

からだの学舎

Re-fit
Karada no Manabiya

