

フランクリンメソッド

機能解剖学を楽しく学びたい方、筋肉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



*筋肉ワークシリーズ

身体の各部位には、幾つの筋肉があって、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筋肉を知ること、
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

9月10日

梅本

筋肉のスライドをイメージして動く

10月29日

尾陰

股関節の筋肉を探求する

11月12日

梅本

背骨の筋肉を探求する

12月10日

尾陰

首と肩の筋肉を探求する



【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17日(月・祝)
歩くためのフランクリンメソッドワーク
ショップと「歩く人」セミナー
同時開催！！

【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

Re-fit

Karada no Manabiya



からだの学舎

検索