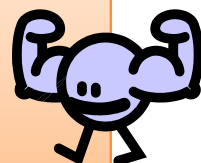


## 公開セミナー

# 筋肉ワーク(中級編) 『フランクリンメソッド 3本立てワークショップ』 ～筋肉を探索する～



「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

ちょっとマイナーな筋肉だけど、実は身体の機能にすごく影響を与えている部位です。

日常の中で声を出すこと、手を使うこと、歩くなど足を使うことは無意識に行っている

ことがいっぱい。今回の筋肉の学びは、フランクリンメソッドの筋肉の学びを早速アウト

プットさせていただきます。新しい施設、Re-fitでたっぷり2時間の学びを堪能してくだ

さい。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。

全4回：19：00～21：00（2時間）メンバー：4320円/回（税込） ビジター：4860円/回（税込）

日 程	内 容
1月19日（月）	頭蓋、顎を学んで Smile ボイス
2月23日（月）	肘、手首を学んで Natural ハンド
3月23日（月）	足を学んで Happy フット



\*講師の都合により日程が変更になる場合もあります、予めご了承ください。（定員20名）

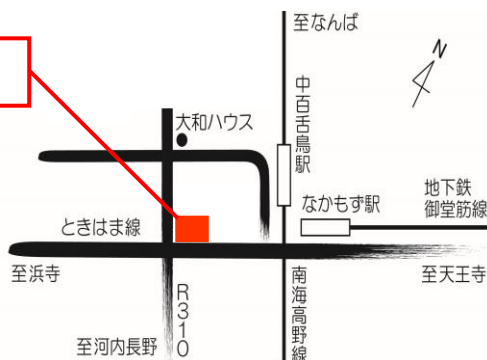
※ キャンセルは前日の15時までにお願いいたします。（開催日が土・日・月の場合は金曜日の15時まで）

当日のキャンセルは受講料の全額をお支払いいただきますので、ご了承下さい。

土日祝日はお休みの為、緊急の場合の連絡は 072-253-1757 にご連絡頂き、

必ず、留守番電話にメッセージを入れていただきますようお願い致します。

身体の学校 Re-fit



《お申込みお問い合わせ》

TEL 072-253-1757

Studio five f

大阪府堺市中百舌鳥町4丁561-8

平日：10:00～18:00

※駐車場はございません。お車で越しの方は310号線沿い、または駅周辺の駐車場をご利用願います。