



第3弾 呼吸シリーズ (幸せな人生は健全な体に宿る)

～ボーンリズム・筋膜・内臓～

FRANKLIN
METHOD®

- ◆フランクリンメソッドは、根本的な体と心のあり方を知り、科学に則った最新の教授法を使って、わかりやすく、楽しく、実感できるからだのしくみを学びます。
- ◆効率の良さは、最小限の生物的エネルギーを使って、最大限の生物学的エネルギーが作られるときにおこります。
- ◆効率が悪い、つまりエネルギーの使い過ぎは、燃え尽き、摩耗、緊張、痛みを生みます。それは、姿勢の悪さ、動きの中での体の歪み、緊張、体の部位同士がシンクロしていないコーディネーション不足、メンタルヘルス、あるいは解剖学的現実に即さない体のイメージに起因します。
- ◆力の吸収と生産が最適な状態で、使えるエネルギーが最大限にある効率の良い本来の動きを学びます!!

日時	主なカリキュラム	※全ての過程にも内臓は触れてていきます。
12月9日(日) 12:00~16:00	呼吸と緊張と肩 肩の筋肉 1. 2 ~僧帽筋他・~	
1月6日(日) 12:00~16:00	呼吸と肋骨と姿勢バランス 肩の筋肉 3, 4. 5 ~肋骨のデザイン他~	
2月10日(日) 12:00~16:00	呼吸と骨盤・股関節 ~知っていると役立つ 座る・立つ・しゃがむ・他~	
3月3日(日) 12:00~16:00	呼吸と背骨 ~しなやかな動き、美しい背骨~	
4月21日(日) 12:00~16:00	呼吸と足・肘 ~強い足としなやかなフット他~	
5月26日(日) 12:00~16:00	呼吸と歩く 統合 呼吸が心身を楽にする	※進行具合で内容は変更になるあります。

◆申込み方法◆

- ① 電話・メールのいずれかでご予約ください
Mail: afujiwara@kenkoshien-npo.com TEL : 052-387-5635
- ② 申し込みをHPより又はFAX又はご郵送ください。 FAX : 052-387-5636
郵送先: 〒458-0805 名古屋市緑区大清水2-1609 健康支援エクササイズ協会 宛
- ③ 参加費を指定口座にお振込みください。

振込み先： 三菱東京UFJ銀行 徳重支店 普通No.3709319 健康支援エクササイズ協会

※予約後10日以内に参加費のお振込みがない場合は、キャンセル扱いになりますのでご注意ください。

※お振込み名は、参加者（個人名）でお願いします。

振込手数料は、各自でご負担願います

※ご入金後のキャンセル返金はできませんので、予め御了承願います。

※お振込み用紙を受講票とさせていただきます。

◆受講料◆ 単発受講可

最高人数 12名 少人数制 最小開催人数3名

※イメージと体感を最優先に少人数制で開催致します。

・受講料 各 9,500円(税込) 当協会会員 各 8,000円(税込)

・全受講 54,000円(税込) 当協会会員 45,000円(税込)

・早割(会員対象)11月20日までに申し込み及び振込完了

全受講 42,000円(税込)

※当協会支援メンバーになることもできます。年間3,240円の会費必要

特典・協会主催の講習会が会員価格で受講できます。

※第2弾受講生及び会員の方は、11月20日までに申込み及び振込完了の方は、

全受講 40,000円(税込)



御名前	住所		
TEL/携帯		FAX	
Mail			
職業		所有資格	