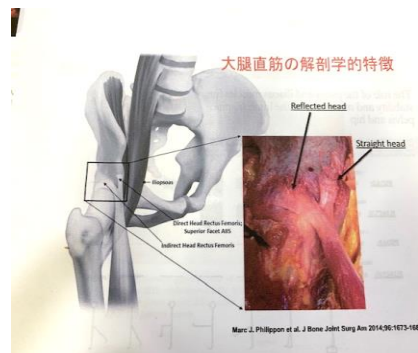
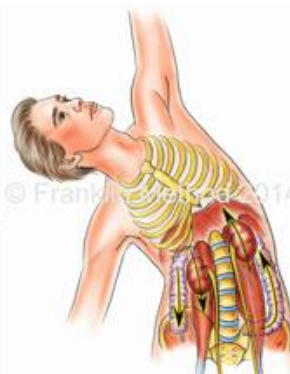


第4弾 呼吸シリーズ (幸せな人生は健全な体に宿る)

進化と機能

～体壁・腹筋・背中の筋肉・骨盤

・股関節の筋肉～



◆直筋連鎖を学ぶことで、顎、頭蓋骨・骨盤底とのコミュニケーションをイメージし、影響を感じてみましょう!

◆骨盤と股関節の周囲の筋肉を掘り下げます。

◆横隔膜は、腎筋膜に繋がりと、大腰筋の筋膜に繋がっています。

内臓との関りも含め、呼吸は、全ての体の細部まで息を吹きかけています。

◆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。

日時	主なカリキュラム ※全ての過程にも内臓は触れていきます。
7月14日(日) 11:30~15:30	体壁 腹筋群 直筋連鎖・筋膜との会話
8月4日(日) 11:30~15:30	背骨の筋肉と進化
9月1日(日) 11:30~15:30	呼吸と骨盤・股関節の筋肉 大腰筋

◆講師 藤原 葉子 フランクリンメソッドエジュケーター-Level3

◆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 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かねますので、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 28,000円(税込) 当協会会員 23,500円(税込)

・早割(会員対象)6月20日までに申し込み・振込完了

全受講 22,000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

特典として、協会主催の講習会が会員価格で受講できます。



会場

名古屋市瑞穂区豊岡通 3-6-2 M MIZUHOビル 3F

(地下鉄桜通線 瑞穂運動場西駅 2番出口左すぐ徒歩 1分)

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