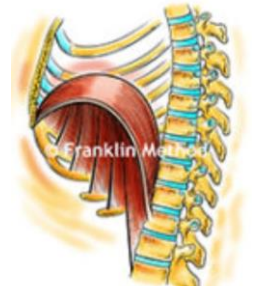




第5弾 人生を愉しむ!

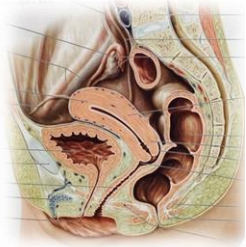
呼吸シリーズ

～ボーンリズム&筋膜&関節&内臓～



FRANKLIN
METHOD®

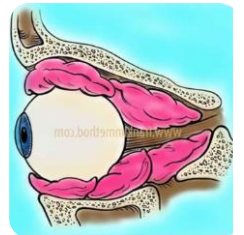
- ◆緊張・ストレス・動作や表情の癖も含め、知らぬ間に呼吸は浅く、肩・首・背骨・骨盤・あらゆる関節・骨盤底を緊張させ、からだを強張らせています。
- ◆IT 化が、頭が前に突き出た姿勢を生み、首にまつわる筋肉を肥大化させ、神経や血管を圧迫し、様々な症状が発生させます。ストレス・緊張は、特に、目・頭・顎・肩・腸などに影響を及ぼします。
- ◆からだやこころの健全を望む時、からだの様々な側面から理解することが最も大切です。フランクリンメソッドを用い、様々な側面から姿勢やからだの不調を調整する質の高いエクササイズと情報を提供致します。
- ◆フランクリンメソッドは、根本的な体と心のあり方を知り、科学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	※内容は進行具合で変更になることもあります。
8月2日(日) 12:00~16:00	～呼吸システム～肘が無いと食べれない! ～肺・肩・肘・手との関わり～
9月6日(日) 12:00~16:00	呼吸システム～目と顎の関係呼吸システム
11月1日(日) 12:00~16:00	～腸と子宮と股関節の関係～
12月6日(日) 12:00~16:00	呼吸システム 統合&最新情報

◆申込み方法◆ 単発受講も大丈夫です!

- 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◆

※当協会支援メンバーになる協会主催の講習会が会員価格で受講できます。年間 3,300 円の会費必要です。

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 9,700 円(税込) 当協会会員 各 8,500 円(税込)
- ・全受講 37,000 円(税込) 当協会会員 32,000 円(税込)



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	