

# フランクリンメソッドセミナー

## ～肩帯編 (初級)～



### フランクリンメソッドとは?

フランクリンメソッドとは、身体、ムーブメントに関わる人々に、身体は本来どのように動き、働くようにできているか?を学ぶ、ムーブメントの教授法です。

トレーニング法やエクササイズなどを行う中で、身体はもともとこのように機能するように設計されている、という仕組みそのものが、非常に画期的な方法であることをムーブメントをとおして学んで頂きます。

### フランクリンメソッド3つの柱

- 1) ファンクショナルアナトミー (機能解剖学) を独自の方法 (経験的解剖学) を使って学びます。
- 2) ダイナミック・イメージリーを用いた情報を自分の身体で感じ体現します。
- 3) ボーンリズム®を使ったムーブメントシーケンスを通じて身体に恒久的な変化をもたらします。

### 様々な現場で活用可能!

フランクリンメソッドは、様々な指導に役立ちます!

- ・グループレッスン指導
- ・パーソナルトレーニング
- ・自分のコンディショニングの為に… など



骨格模型を見て触れて学ぶととっても分かりやすい!



イメージができるツールも使います! ワクワクしながら学べます!

### ●開催日 全5回

- |             |             |                                   |
|-------------|-------------|-----------------------------------|
| ① 6月10日(水)  | 19:00~21:00 | ダイナミックイメージリーの原則と考え方               |
| ② 7月22日(水)  | 19:00~21:00 | 肩帯のデザインと機能を知る/バンドエクササイズ           |
| ③ 8月12日(水)  | 19:00~21:00 | 肩帯のデザインと機能の体現/バンドエクササイズ           |
| ④ 9月 9日(水)  | 19:00~21:00 | 肩甲骨上腕リズム(肩甲骨と上腕骨の動きの関係)/バンドエクササイズ |
| ⑤ 10月14日(水) | 19:00~21:00 | 鎖骨と烏口突起のボーンリズム/バンドエクササイズ          |

### ●受講費用(税込) ※1回あたりの受講料です

一般 : 4,860円(税込) / 協会, Studio five 'f' 登録員: 4,320円(税込)

### ●定員: 8名(先着順) ※人気の講習会ですのでお申し込みはお早めに!

### ●担当講師: 梅本 道代 ※フランクリンメソッドアクティブエジュケーター

### ●持参物: 動きやすい服装、スポーツタオル、筆記用具

### ●会場: Studio five 'f' <http://www.five-f.jp/> 〒591-8023 大阪府堺市北区中百舌鳥町4丁561-8 TEL&FAX 072-253-1757



・キャンセルは前日の15時までにお願いいたします。  
・当日のキャンセルは受講料の全額をお支払い頂きます。  
・土日祝日はお休みの為、緊急の場合の連絡は072-253-1757に 連絡を頂き、必ず、留守番電話にメッセージを入れて下さいますようお願い致します。

■お申込み & お問い合わせは下記まで!  
Studio five 'f' まで TEL072-253-1757  
大阪府堺市中百舌鳥町4丁561-8  
月~金曜日: 10:00~18:00