

月1回  
講習会

# 目黒区立中央体育館

## フランクリンメソッドによる健康講座

～ 毎月1回「部位のテーマ」を変えて開催する入門講座～  
～ 入門編～

フランクリンメソッドとは、身体が持つ本来の機能やデザインを理解し、それらの動きを向上させていく画期的なムーブメントのトレーニング法です。動きを改善するシンプルなエクササイズ、科学的なアプローチが特徴です。



### FRANKLIN METHOD®



夏

指導：フランクリンメソッドレベル3エジュケーター／信澤 晴美

日 程	令和6年 9月24日 火曜日 【全1回】
時 間	10:30～11:30
募 集 期 間	高校生以上
対 象	18名 (定員を超えた場合は抽選)
定 員	500円 (保険料含む/当日支払い)
参 加 費	動きやすい服装
会 場	中央体育館・3階 会議室
	8月15日～9月11日 (必着)

【記入項目】	申込方法	
①講習会名	① インターネット 右記QRコードからお申し込みください。 【目黒区公式ホームページ → 文化・スポーツ → スポーツ】 お使いのセキュリティソフト、メールソフト、サーバーによっては、当館からの通知メールを迷惑メールと判断し、受信拒否や削除してしまう場合があります。当館からのメールは@meguro-taiiku.comのドメインより送信されます。申込完了メールが届かない場合は、お電話にてご連絡ください。 ※ お申し込みは募集期間内のみ有効です。ご注意ください。	
②〒・住所		
③氏名(ふりがな)		
④電話		
⑤年齢		
⑥在学・在勤の方は 名称と所在地		
	② 窓口・FAX 左記①～⑥を記入の上、持参またはFAX ※ 送信後はお電話にて施設側の着信をご確認ください。	
	③ 往復ハガキ 左記①～⑥を記入の上、投函。	

# 目黒区立中央体育館

〒152-0002 目黒区目黒本町 5-22-8 TEL 03(3714)9591 FAX 03(3714)9540