

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®



秋

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 10月 24日 木 曜日	令和6年 11月 28日 木 曜日	令和6年 12月 24日 火 曜日
時 間	19:00～20:00	19:00～20:00	10:30～11:30
募 集 期 間	9/15(日)～10/11(金)	10/15(火)～11/15(金)	11/15(金)～12/13(金)
対 象	高校生以上		
定 員	18名(定員を超えた場合は抽選)		
参 加 費	500円(保険料含む/当日支払)		
会 場	中央体育館・3階 会議室		

【記入項目】	① インターネット	② 窓口・FAX	③ 往復ハガキ
①講習会名	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。	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。	左記①～⑥を記入の上、投函。
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			



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