

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®



冬

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7年 1月23日 木 曜日	令和7年 2月20日 木 曜日	令和7年 3月27日 木 曜日
時 間	19:00～20:00	19:00～20:00	19:00～20:00
募集期間	R6.12/15(日)～R7.1/10(金)	R7.1/15(水)～2/7(金)	R7.2/15(土)～3/14(金)
対 象	高校生以上		
定 員	各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		

教室
申込
方法

1 オンライン

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。当落結果が届かない場合は、中央体育館までご連絡ください。

2 往復ハガキ

【締切日必着】

- 講習会名・参加日
- 参加者氏名〔フリガナ〕
- 年齢・学年
- 現住所
- 電話①〔緊急連絡先〕
電話②〔①で連絡がつかない場合の連絡先〕
- 区外在住者で目黒区に在学・在勤の方は名称と所在地

3 窓口・FAX

上記1～7を記入の上、持参またはFAX（FAX送信後はお電話にて施設側の着信をご確認ください。）



オンライン
申込
フォーム