

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®



春

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 4月 24日 木 曜日	令和7年 5月 22日 木 曜日	令和7年 6月 23日 月 曜日
時 間	19:00～20:00	19:00～20:00	10:30～11:30
募 集 期 間	3/15(土)～4/7(月)	4/15(火)～5/7(水)	5/15(木)～6/9(月)
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】

1) 講習会名・参加日

2) 参加者氏名〔フリガナ〕

3) 年齢・学年

4) 現住所

5) 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〕

6) 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

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®



春

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 4月24日 木 曜日	令和7年 5月22日 木 曜日	令和7年 6月23日 月 曜日
時 間	19:00～20:00	19:00～20:00	10:30～11:30
募集期間	3/15(土)～4/7(月)	4/15(火)～5/7(水)	5/15(木)～6/9(月)
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。



◀  
オンライン  
申込  
フォーム

**2** 往復ハガキ  
【締切日必着】

- 1) 講習会名・参加日
- 2) 参加者氏名 [フリガナ]
- 3) 年齢・学年
- 4) 現住所
- 5) 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]
- 6) 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。)