

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7年 10月23日 木 曜日	令和7年 11月27日 木 曜日	令和7年 12月23日 火 曜日
時 間	19:00～20:00	19:00～20:00	10:30～11:30
募集期間	9/15(月)～10/10(金)	10/15(水)～11/14(金)	11/15(土)～12/8(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】

- 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  
ブ  
ォ  
ー  
ム