

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8年 1月 22日 木曜日	令和8年 2月 26日 木曜日	令和8年 3月 24日 火曜日
時 間	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	10:30 ~ 11:30
募 集 期 間	12/15(月)~ R8.1/9(金)	1/15(木)~ 2/13(金)	2/15(日)~ 3/11(水)
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 | 5) 現住所 |
| 2) 参加日 | 6) 電話①[緊急連絡先] |
| 3) 参加者氏名 [フリガナ] | 電話②[①で連絡がつかない場合の連絡先] |
| 4) 年齢・学年 | 7) 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。）