

月1
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 8 年 4 月 23 日 木 曜日 | 令和 8 年 5 月 28 日 木 曜日 | 令和 8 年 6 月 29 日 月 曜日 |
|------|---------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 時 間 | 19:00～20:00 | 19:00～20:00 | 10:30～11:30 |
| 募集期間 | 3/15(日)～4/10(金) | 4/15(水)～5/13(水) | 5/15(金)～6/15(月) |
| 対 象 | 16歳以上 | | |
| 定 員 | 各18名 (定員を超えた場合は抽選) | | |
| 料 金 | 600円 (保険料含む/当日支払) ※4月より改定 | | |
| 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「オンラインフォーム」からお申し込みください。
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 | 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 受付窓口** 受付にてお申し込みの場合、抽選結果を通知する為の「ハガキ」(1通につき1教室) をご持参ください。
- 4 FAX** 上記1～7と抽選結果を通知する為の「メールアドレス」をご記入の上、送信してください。
→ ご注意) 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