

フランクリンメソッド骨盤力エクササイズ著者、マスターティーチャー

モートン・ディスマーによる

フランクリンメソッド

福岡ワークショップシリーズ

2015年11月14~15日 (土,日)



11/14 10:00~1:00

Art of Change 変化の達人

フランクリンメソッド活用に
必須のイメージリー、ボーンリズム、
教え方を知ろう

11/14 2:30~5:30

Knee 膝

強くしなやかな膝をつくるためのか
らだの工夫とボーンリズムを学ぼう

11/15 10:00~1:00

Jaw 顎

意外に知らない顎のしくみと
リリースのしかたを学ぼう

11/15 2:30~5:30

Fascia 筋膜

最新の正しい筋膜の知識を
体現して動きを改善しよう

お申込、お問合せ：

092-791-7323 スタジオインナーウェブ

pilates710@hotmail.com

詳細は裏面をご覧ください。

Franklin Method Workshop in Fukuoka

2015年11月14~15日 開催決定!

マスターティーチャー モートン・ディスマーによる フランクリンメソッド 福岡ワークショップシリーズ お申込のご案内



11月14日(土)10:00~13:00

Class A

変化の達人~ Art of Change

変化が実感できるフランクリンメソッドの、ムーブメントを向上のための条件を学びます。知識を生かすための必須クラス。

11月14日(土)14:30~17:30

Class B

強くしなやかな膝をつくろう

体のなかで最も荷重がかかる膝の関節をいかに強く、かつ柔軟にできるでしょうか。骨の運動、ポーンリズムを行います。



11月15日(日)10:00~13:00

Class C

もっと知ろう、大切な顎

自分の顎の癖を知り、柔軟性やアラインメントにいかにか影響を及ぼしているかを探求します。予想外のリリースを実感しましょう。

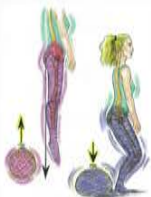


11月15日(土)14:30~17:30

Class D

全身を繋ぐ筋膜の体現

注目の筋膜、最新の正しい知識をどうしたら動きが改善できるかの実験を体現します。



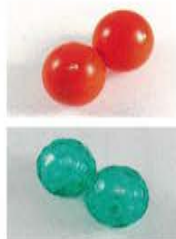
フランクリンボールについて

筋肉や筋膜の緊張のリリース、フランクリンエクササイズに用います。やわらかめで全てのエクササイズに使えるオレンジボールと、足の訓練に特化した凸凹のあるグリーンボールを販売します。

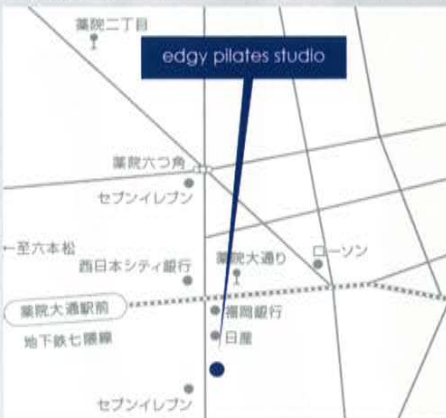
ご購入をご希望の方は、ワークショップのお申込時に種類と個数をお知らせ下さい。1ペア2個で2500円です。

当日の販売の対応はいたしかねますのでご注意ください。

*フランクリンボールやフランクリンバンド(約3.5mの長いエラスティックバンド)をお持ちの方はご持参ください。



会場アクセス：エッジィ ピラティススタジオ



New Address
〒810-0022
福岡県 福岡市 中央区 薬院
3-13-22-5F (新宝ビル)
西鉄バス薬院大通りから徒歩約1分
地下鉄七隈線薬院大通駅から徒歩約3分
西鉄大牟田線
地下鉄七隈線
薬院駅から徒歩約5分

参加費：

1クラス 8000円、 2クラス15000円

3クラス22000円 4クラス28000円

(多く参加するほどお得です!)

お申込み・問い合わせ：

氏名・ご連絡先・参加ご希望のクラス、ボールご購入のご希望の有無を明記の上、

Studio Inner Wave (スタジオインナーウェーブ)

pilates710@hotmail.com にメールいただくか

092-791-7323 までお電話ください。

お振込先：

西日本シティ銀行 薬院支店 普通 1316182 テダカノリエ

*お振込後の受講者の都合によるキャンセルの払い戻しは
ございませんことをご了承の上、お申込下さい。

*当ワークショップは、ご本人の責任にてお受けくださいますよう
お願いいたします。



フランクリン・プロフェッショナルトレーニング受講希望者募集

フランクリン・プロフェッショナルトレーニングは、フランクリンメソッドの理解をプロレベルまで引き上げ、フランクリンメソッドを教えることが可能になるトレーニングです。約10ヶ月で23日間、5つのモジュール(1モジュールは4日ないし5日)、計23日にわたって行われ、創始者のエリック・フランクリンも来日、直接教授いたします。今までピラティスやヨガのインストラクター、スポーツトレーナー、理学療法士、ダンサー、武道家など様々なバックグラウンドを持つ方に非常に高い評価をいただいています。次回開催は、受講希望者人数により、来年秋から開始する可能性があります。ご興味おありの方は、フランクリンメソッドジャパンまでご連絡ください。