



11/28 (日) Hitomi先生  
フランクリンメソッド  
ワークショップ

PILATES STUDIO FREED BODY



フランクリンメソッドでは「イメージリー」を使って、楽しく、分かりやすく、筋肉や骨・関節の名称・特徴・働きを理解し、身体の動きにどのように連動するかを学びます。ピラティスを、より理解して効果的に身体を動かしたい方にもお勧めです。



10:00~12:00 <肩甲帯編>

### 自由な肩とリラックスした首、そして天使の羽根

肩のデザインや機能を知って、肩凝り、四十肩、五十肩の対処方法を学びます。特に、肩甲帯（肩甲骨・上腕骨・鎖骨）の構造と機能、肩の柔軟性、安定性にフォーカスします。



13:30~15:30 <呼吸編>

### 心地よい呼吸 命のバスケット

呼吸の仕組みについて、学びます。横隔膜、腹横筋、骨盤底など、聞いたことあるけど肺とどんな関係があるの？って疑問をお持ちの方にもおすすめです。



16:00~17:00 <マットクラス>

ワークショップで学んだ、呼吸と肩甲帯にフォーカスしたマットクラスです。エクササイズを通して、さらに理解を深められます。マットクラスのみ受講も可。

#### 料金等

- ワークショップ：7,500円（各回）
- マットクラス：3,500円
- 全て受講：16,500円（2,000円）割引
- フランクリンボールレンタル料:300円
- 定員は各回とも12名
- Zoom配信はありません

#### お申し込み方法

- 11/1（月）10時よりご予約開始
- 右のQRコードからご予約、決済
- 11/24（水）までキャンセル可能  
以降は100%のキャンセル料が発生
- 料金は全て税込みです



#### 持ち物

- 動きやすい服
- 筆記用具
- フランクリンボール／レンタル・当日販売あり

#### 場所・問い合わせ

Pilates Studio FREEDBODY  
<https://www.pilatesfreedbody.com>  
大阪市西区北堀江3-4-17本原ビル401  
yoyaku@pilatesfreedbody.com

Hitomi（山口ひとみ）

Franklin Methods レベル3エドゥケーター/NPCP National Pilates Certification Program 認定/PMMP ピラティスマスターメンタープログラム認定/STOTT PILATES FULL 認定/Pilates Leadership Concept (by Marie-Jose Blom)全モジュール修了/POWER PILATESマット認定/Body Control Pilates 産前産後認定/PAT GUYTON Pilates Conservatory Unit4.3/シルクサスペンション認定/4DPRO認定/モビバン認定/介護予防筋トレスーパーバイザー/健康運動指導士

新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、ワークショップ中はマスクの着用をお願いいたします。また、スタジオ内入室の際や機材の消毒にご協力ください。