



7/17 (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



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。

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 <膝編>

### スムーズでなめらかな膝の秘密

ふとした時に痛くなる膝。O脚や、X脚の原因は？骨格標本や、イラスト、Hitomi先生の秘密道具を使って、膝の仕組みを楽しく学びます。

## 13:30～15:30 <ファシャ（筋膜）編>

### 全身を包むファシャ（筋膜）を知ろう

最近耳にする「筋膜」や「ファシャ」って何？「筋膜リリース」って身体にどんないい影響があるの？など、筋膜が動く様子を動画をみながら解説していただきます。

## 16:00～17:00 <マットクラス>

ワークショップで学んだことをマットクラスで実践します。今回は筋膜の動きを特に意識できるエクササイズです。マットクラスのみ受講も可。

## 料金等

	フランクリンボール レンタル	フランクリンボール ご購入	フランクリンボール 持ち込み
ワークショップ（各回）	7,800円	—	7,500円
マットクラス	3,800円	—	3,500円
全てに参加	16,800円	20,000円	16,500円

### お申し込み方法

- 6/15（水）10時よりご予約開始
- 右下のQRコードからご予約、決済
- 7/10（日）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
- 足の冷えが気になる方は靴下や上履き

### 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



Pilates Studio  
**FREEDBODY**  
*new spirit, new mind, and new you.*