

**絶賛受付中!!**



# 2013年 夏期集中講座

**トップ・センター／細胞正常力の2大スペシャル修練会が揃った!!**

高岡全16講座が2013年版 **New & New** に。さらに新しく、さらにわかり易く。

2013年版New =初めて「2013年版New」となる講座 / 2013年版New =すでに「2013年版New」済みの講座

**8月 大阪 会場：味覚糖UHA館** ※8月3日(土)と8月4日(日)に開催される「トップ・センタースペシャル修練会ビデオ講座」と「細胞正常力スペシャル修練会ビデオ講座」は、同時時間帯に別の部屋で行います。

2日(金)	9:30~14:30, 15:30~17:30 ゆるトレーニング入門セミナーA・B+ゆるトレーナー初級者講習	* 小野	
3日(土)	9:30~13:00 2013年版New 高 トップ・センター 初級	14:30~18:00 2013年版New 高 精密肘抜き&膝抜き法 初級	18:15~20:00 無料 ビデオ講座 トップ・センター スペシャル修練会
4日(日)	9:30~13:00 2013年版New 高 上丹田 初級	14:30~18:00 2013年版New 高 ゆる筋トレIVベースof中半身	18:15~20:00 無料 ビデオ講座 トップ・センター スペシャル修練会
			18:15~20:00 無料 ビデオ講座 細胞正常力 スペシャル修練会

**8月 東京 会場：運動総研 本社教室／東京ゆる倶楽部／中央区立総合スポーツセンター**

8日(木)	9:30~14:30, 15:30~17:30 会場：東京ゆる倶楽部 * 小野 ゆるトレーニング入門セミナーA・B+ゆるトレーナー初級者講習	
9日(金)	9:30~13:00 2013年版New 高 インナーマッスル 初級	14:30~18:00 2013年版New 高 快適肩甲骨開発法 初級
10日(土)	9:30~13:00 2013年版New 高 拘束外腿溶解法 初級	14:30~18:00 2013年版New 高 流舟&裏転子 初級
11日(日)	9:30~13:00 2013年版New 高 細胞正常力アップI	14:30~18:00 2013年版New 高 トップ・センター 初級
12日(月)	9:30~12:00 無料 高 細胞正常力スペシャル修練会	14:00~16:30 高 トップ・センタースペシャル修練会 会場：中央区立総合スポーツセンター 無料
13日(火)	9:30~13:00 2013年版New 高 リアストレッチ&リアスクワット	14:30~18:00 2013年版New 高 ゆる筋トレI ベースofベース
14日(水)	9:30~13:00 2013年版New 高 徹底手首プラプラ 全脳開発	14:30~18:00 2013年版New 高 高岡英夫のサッカーゆる トレーニングI ベースof球軸
15日(木)	9:30~13:00 2013年版New 高 達人調整 温和教程A	14:30~18:00 2013年版New 高 脳疲労解消力アップI

**新規開催決定!!**  
(7月10日に正式決定)



**大阪 会場：味覚糖UHA館**

9:00~12:45 専攻科 小野 極意初級第一教程
14:00~17:45 専攻科 田中 極意初級第二教程
9:00~12:45 専攻科 田中 極意中級第一教程
14:00~17:45 専攻科 山本 極意中級第二教程
9:00~12:45 専攻科 荒木 呼吸の達人初級第一教程
14:00~17:45 専攻科 荒木 呼吸の達人初級第二教程

お客様のご都合に合わせて、1コマからお申込みいただくことができます。

※…センターを作るトレーニング器具「ゆるゆる棒」を講座で使用します(\*の講座は除く)。事前にご購入ください。初参加の方に限り無料で1回のみ貸し出します。  
※…「トップ・センタースペシャル修練会」「細胞正常力スペシャル修練会」に参加するには条件があります。参加条件についてはP.4の「スペシャル修練会について」をご覧ください。

**のマーク講座は、初めての方OK!**  
ただしゆる体操を3ヶ月以上継続されている方(自習可)

いずれの講座も満員となり次第、受付を終了させていただきます。あらかじめご了承ください。