

東京

会場：運動総研本社教室

12月16日 (金)	9:30~13:00 New 2016年度 New 身体能力 New 脊椎割体法 (割脊) 初級 高	13:30~14:40 は会場を使用しますので、お入りいただけます。 New 身体能力 New 高 New 高 New 高 New 高	15:00~18:15 New 身体能力 New 高 New 高 New 高 New 高	
12月17日 (土)	9:30~13:00 受付終了 New 身体能力 New 高 New 高 New 高 New 高	14:30~18:00 受付終了 New 身体能力 New 高 New 高 New 高 New 高	18:10~19:00 ウォームなし 下瀬 高 New 高 New 高 New 高	19:10~20:00 ウォームなし 高 New 高 New 高 New 高
12月18日 (日)	9:30~13:00 2016年度 New 身体能力 New 高 New 高 New 高 New 高	14:30~18:00 2016年度 New 身体能力 New 高 New 高 New 高 New 高	18:10~19:00 ウォームなし 高 New 高 New 高 New 高 New 高	
12月19日 (月)		13:30~17:00 New 身体能力 New 高 New 高 New 高 New 高	18:00 開場 18:30 開演	Nidoさんの美空ひばりを歌って弾いて踊るスペシャルコンサート 別会場:文京シビックホール 小ホール
12月23日 (金・祝)	剣聖の剣 四の巻 9:30~17:00 会場:東京都内体育施設(東京駅から30分以内)			
	運動総研 Cスペース 開催	9:30~12:00 未 ウォームなし 高 New 高 New 高 New 高	13:00~15:30 未 ウォームなし 高 New 高 New 高 New 高	
12月24日 (土)	9:30~13:00 2016年度 New 身体能力 New 高 New 高 New 高 New 高	14:30~18:00 2016年度 New 身体能力 New 高 New 高 New 高 New 高	18:10~19:00 ウォームなし 高 New 高 New 高 New 高 New 高	19:10~20:00 ウォームなし 高 New 高 New 高 New 高 New 高
12月25日 (日)	9:30~13:00 2016年度 New 身体能力 New 高 New 高 New 高 New 高	14:30~18:00 2016年度 New 身体能力 New 高 New 高 New 高 New 高	18:10~19:00 ウォームなし 高 New 高 New 高 New 高 New 高	
12月28日 (水)	9:30~13:00 2016年度 New 身体能力 New 高 New 高 New 高 New 高	14:30~18:00 New 身体能力 New 高 New 高 New 高 New 高		
12月29日 (木)	9:30~13:00 2016年度 New 身体能力 New 高 New 高 New 高 New 高	14:30~18:00 2016年度 New 身体能力 New 高 New 高 New 高 New 高	18:10~19:00 ウォームなし 高 New 高 New 高 New 高 New 高	19:10~20:00 ウォームなし 高 New 高 New 高 New 高 New 高
12月30日 (金)	9:30~13:00 2016年度 New 身体能力 New 高 New 高 New 高 New 高	14:30~18:00 New 身体能力 New 高 New 高 New 高 New 高	18:10~19:00 ウォームなし 高 New 高 New 高 New 高 New 高	19:10~20:00 ウォームなし 高 New 高 New 高 New 高 New 高
12月31日 (土)	9:30~13:00 2016年度 New 身体能力 New 高 New 高 New 高 New 高	14:30~18:00 2016年度 New 身体能力 New 高 New 高 New 高 New 高		

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。

- 各講座の料金につきましては裏表紙の【1コマあたりの講座料】をご覧ください。
- 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回のみ貸し出しいたします。
- 「スペシャル修練会」「スペシャルレッスン」に参加するには条件があります。