

# 東京・運動総研本社教室開催の教室

※担当講師は予告なく臨時で交代することがありますのでご了承ください。

入会金	3,000円 初回のみ	運動総研本社教室と運動総研Cスペース(10、11ページ)の入会金は共通です。
<p>●月謝のお支払いについて お支払い期限は前月の末日です。</p> <p>●教室のシステムについて 自動更新制 → 自動的に次月へご参加登録が継続されて、月謝が発生いたします。継続されない場合は、前月の末日までにご連絡下さい。</p>		

## ゆる体操初級教室

クラス・講師	1月分	2月分	3月分	4月分	5月分	6月分
火曜 11:00～12:10 (下瀬)	10日、17日、24日	7日、14日、21日	7日、14日、28日	4日、11日、18日	9日、16日、30日	6日、13日、20日
火曜 13:30～14:40 (古越)						
火曜 19:00～20:10 (下瀬)						
水曜 9:30～10:40 (迎)	11日、18日、25日	8日、15日、22日	1日、8日、22日	5日、12日、19日	10日、17日、24日	7日、14日、21日
金曜 9:30～10:40 (江波戸)	13日、20日、27日	3日、10日、17日	3日、10日、24日	7日、14日、21日	12日、19日、26日	2日、9日、16日
金曜 11:00～12:10 (江波戸)						
土曜 19:00～20:10 (下瀬)	7日、14日、21日	4日、18日、25日	4日、11日、25日	1日、8日、15日	13日、20日、27日	3日、10日、17日
日曜 11:00～12:10 (迎)	15日、22日、2月5日	12日、19日、26日	12日、19日、26日	9日、16日、30日	※7日、※14日、21日	4日、11日、25日

※は運動総研Cスペースにて開催

月謝	4,500円(月3回開催) お支払い期限は前月の末日です	会場	運動総研本社教室／ 運動総研Cスペース	講師	ゆる体操正指導員 運動総研 専門指導員
----	------------------------------	----	------------------------	----	------------------------

## ゆるウォーク初級教室

クラス・講師	1月分	2月分	3月分	4月分	5月分	6月分
火曜 9:30～10:40 (下瀬)	10日、17日、24日	7日、14日、21日	7日、14日、28日	4日、11日、18日	9日、16日、30日	6日、13日、20日
土曜 9:30～10:40 (遠藤)	7日、14日、21日	4日、18日、25日	4日、11日、25日	1日、8日、15日	13日、20日、27日	3日、10日、17日

月謝	4,500円(月3回開催) お支払い期限は前月の末日です	会場	運動総研本社教室	講師	ゆるウォーク正指導員 運動総研 専門指導員
----	------------------------------	----	----------	----	--------------------------

## ゆるトレーニング教室

### ゆるトレーニング教室 に参加するには

ゆるトレーニング入門セミナーAまたはBのどちらかを受講している必要があります。  
 ・「ゆるトレーニング入門セミナー(AorB)」のスケジュール、内容は6、7ページをご覧ください。  
 ・当月出席できる回数が2回以下の場合でも、月謝の回数割りはいたしませんので、あらかじめご了承ください。

トレーニング器具「ゆるゆる棒」を使用します。事前にお買い求めください。  
 お申し込みは運動総研コールセンターまで(通信販売のみ、6,300円+代引き送料)。詳細は4ページをご覧ください。

クラス・講師	1月分	2月分	3月分	4月分	5月分	6月分
水曜 11:00～12:10 (迎)	11日、18日、25日	8日、15日、22日	1日、8日、22日	5日、12日、19日	10日、17日、24日	7日、14日、21日
水曜 17:30～18:40 (迎)						
水曜 19:00～20:10 (迎)						
金曜 13:30～14:40 (下瀬)	13日、20日、27日	3日、10日、17日	3日、10日、24日	7日、14日、21日	12日、19日、26日	2日、9日、16日
金曜 19:00～20:10 (下瀬)						
土曜 11:00～12:10 (下瀬)	7日、14日、21日	4日、18日、25日	4日、11日、25日	1日、8日、15日	13日、20日、27日	3日、10日、17日
日曜 9:30～10:40 (迎)	15日、22日、2月5日	12日、19日、26日	12日、19日、26日	9日、16日、30日	※7日、※14日、21日	4日、11日、25日

※は運動総研Cスペースにて開催

月謝	4,500円(月3回開催) お支払い期限は前月の末日です	会場	運動総研本社教室／ 運動総研Cスペース	講師	運動総研 専門指導員
----	------------------------------	----	------------------------	----	------------