

# 入門セミナー【東京／大阪】



初めての方におすすめ

楽しい、やさしい、  
分かりやすい！

1回が2時間30分  
集中して学ぶ

1回ごとに  
お申し込みできます

講師	下瀬仁史／迎孝／ ゆる体操正指導員／専門指導員	講座料	一般男性／女性・学生・シルバー <b>5,000円／3,500円</b>
会場	東京 運動総研本社教室 OR 運動総研Cスペース / 大阪 味覚糖UHA館		

入門セミナーは、ご参加が初めてという方やご都合に合わせて参加できる時に集中して学びたい方に最適なセミナーです。楽しく、わかりやすく、丁寧に指導します！初めての方でも、安心してご参加ください。ご都合に合わせて1回ごとにご参加いただけます。1日に2セミナー以上ご参加いただくこともできます。

※複数回参加割引はございません。ゆるゆる棒は使用しません。武協／極协会会员の方へ、協会費からの充当はできません。

身体をゆるめて高機能に働く健康な身体をつくる

## ゆる体操入門セミナー A・B・C・D・E



楽しい、カンタン、みるみる健康になる。そして奥深い。身体をゆるめて高機能に働く健康な身体をつくる最先端のメソッドです。A、B、C、D、Eの5コースがありますが、いずれも初めての方におすすめです。コースごとに趣向の異なる体操をご用意していますが、難しさの差はありませんので、どのコースからでもご参加いただけます。各コースとも繰り返しご参加いただけます。

ゆると歩きを統合して、快適に楽しく歩ける身体づくり

## ゆるウォーク入門セミナー A・B

(東京のみで開催)

身体をゆるめてコリやムダな力を取り除き、もって生まれた自然の力を取り戻して快適に歩く、そのための方法を学びます。ゆるウォーク入門セミナーAのテーマは、体をゆるめて歩く気持ちよさを感じよう／足からすね、腰をゆるめよう／手から腕、肩から肩甲骨をゆるめよう。ゆるウォーク入門セミナーBのテーマは、歩きながら全身をゆるめ、もも裏を刺激しよう／もも裏を鍛え、センターを身につけよう。

一歩進んだゆるを学ぶ。身体組織分化の第一歩

## 基礎ゆる入門セミナー

(東京のみで開催)

ゆる体操の一歩先にあるメソッドが「基礎ゆる」です。骨がクリームやミルクになるようにゆるゆるにゆるめていきます。身体組織分化への第一歩となるトレーニング方法で、身体の奥の奥までゆるめていきます。骨をゆるめる「ほゆる」、内臓をゆるめる「ぞゆる」、筋肉をゆるめる「きゆる」があります。

からだづくりを通じて身心ともにレベルアップ。毎日の暮らしと仕事をあらゆる方向から快適に

## ゆるトレーニング入門セミナー A・B

ゆる体操にはじまって、柔らかい身のこなし、疲労しにくいからだづくり、センター(体軸)のある動きを養成する、「ゆるトレーニング」を学びます。ゆるトレーニング入門セミナーAのテーマは、疲労回復とケガ予防、ストレスの軽減、リラクゼーションとコンセントレーションの同時達成。ゆるトレーニング入門セミナーBのテーマは、動きの質・パワー・スピードの改善。

## 基礎ゆる&ゆるゆる棒徹底鍛錬会

(東京のみで開催)



基礎ゆるとゆるゆる棒は、身体をゆるめてセンターを鍛錬していくために、最も基本的で重要なメソッドです。この2つのメソッドのでき具合によって、専門講座で学ぶメソッドをどれだけものにできるかが決定づけられてしまうからです。

<p>..... 【基礎ゆるとは】 .....</p> <p>基礎ゆるは今日のゆる体操が発表される以前のバージョンにあたるもので、骨、内臓、筋肉という3つの分野に分けて、身体の組織分化を進めていきます。</p>	<p>..... 【ゆるゆる棒とは】 .....</p> <p>高岡英夫が開発した長短2本の棒を組み合わせる使う、センターをトレーニングする器具です。脱力して乗ることで、地芯から立ち上がるセンターを感じられるという優れたものです。</p>
---	---

講師	下瀬仁史	講座料	一般男性／女性・学生・シルバー <b>12,500円／8,750円</b>
----	------	-----	--

※複数回参加割引はございません。分割支払いはできません。

トレーニング器具「ゆるゆる棒」を使用します。事前にお買い求め下さい。(通信販売のみ。定価6,300円+代引き送料別途)。詳しくは4ページをご覧ください。ゆるゆる棒を使用する講座へ初参加の方に限り無料で1回のみ貸し出しいたします。