

東京

会場：運動総研本社教室

4月29日 (土・祝)	9:30~12:00 <small>ウォームなし</small> 極意錬成会 <small>下瀬</small>	13:00~15:30 <small>ウォームなし</small> 達人調整錬成会 <small>下瀬</small>	16:00~18:30 <small>未</small> <small>ウォームなし</small> ゆるウォーク入門セミナーA* <small>遠藤</small>	19:00~20:30 <small>ウォームなし</small> 焼 <small>トップ・センター 初級</small> スペシャル修練会
	運動総研 Cスペース 開催 13:30~16:00 <small>ウォーム30分</small> 受付終了 下丹田 初級 <small>N</small>	16:10~18:40 <small>ウォーム30分</small> 受付終了 中丹田 初級 <small>N</small>		
4月30日 (日)	14:00~16:30 <small>未</small> <small>ウォームなし</small> ゆるウォーク入門セミナーB* <small>遠藤</small>			17:30~19:00 <small>ウォームなし</small> 焼 <small>細胞正常力初級</small> スペシャル修練会*
	運動総研 Cスペース 開催 11:00~13:30 <small>ウォーム30分</small> 受付終了 密肘抜き&膝抜き法 初級 <small>下瀬</small>	14:30~17:00 <small>ウォーム30分</small> 受付終了 東腰芯赤ちゃん系 初級 <small>下瀬</small>		
5月2日 (火)	9:30~13:30 <small>ウォーム15分</small> <small>専攻科</small> 呼吸の達人初級第一教程 <small>下瀬</small>	14:30~18:30 <small>ウォーム15分</small> <small>専攻科</small> 呼吸の達人初級第二教程 <small>迎</small>		
5月3日 (水・祝)	9:30~13:00 <small>ウォーム30分</small> <small>New</small> <small>身体能力</small> リアストレッチ&リアスクワット <small>中級</small> <small>高</small>	14:30~18:00 <small>ウォーム30分</small> <small>New</small> <small>身体能力</small> ゆる筋トレIII ベースof下半身 <small>中級</small> <small>高</small>	18:20~19:50 <small>ウォームなし</small> サッカー球軸トレーニング スペシャルレッスン* <small>大久保 森岡</small>	
	運動総研 Cスペース 開催 15:30~18:00 <small>未</small> <small>ウォームなし</small> ゆる体操入門セミナーA* <small>長谷川</small>	18:20~20:50 <small>ウォーム30分</small> <small>身体能力</small> 快適肋骨開発法 初級 <small>徳田</small>		
5月4日 (木・祝)	9:30~13:00 <small>ウォーム30分</small> <small>2017年 New</small> <small>身体能力</small> New脊椎割体法 (割脊) 初級 <small>高</small>	14:30~18:00 <small>ウォーム30分</small> <small>New</small> <small>身体能力</small> Newトップ・センター 初級 <small>高</small>	18:20~19:50 <small>ウォームなし</small> 基礎ゆる&ゆるゆる棒 スペシャルレッスン <small>下瀬</small>	
	運動総研 Cスペース 開催 15:30~18:00 <small>未</small> <small>ウォームなし</small> ゆる体操入門セミナーB* <small>長谷川</small>	18:20~20:50 <small>ウォーム30分</small> <small>身体能力</small> 拘束腰芯仙骨操作系 初級 <small>徳田</small>		
5月5日 (金・祝)	9:30~13:00 <small>ウォーム30分</small> <small>2017年 New</small> <small>身体能力</small> Newサイド・センター 初級 <small>高</small>	14:30~18:00 <small>ウォーム30分</small> 受付終了 <small>トップ・センター</small> <small>中級</small> <small>高</small>	18:20~19:50 <small>ウォームなし</small> 焼 <small>ダイナミック・センター</small> スペシャル修練会* <small>高</small>	
	運動総研 Cスペース 開催 11:00~13:30 <small>未</small> <small>ウォームなし</small> ゆる体操入門セミナーC* <small>江波戸</small>	18:20~20:50 <small>ウォーム30分</small> <small>身体能力</small> 快適肩甲骨開発法 初級 <small>迎</small>		
5月6日 (土)	9:30~13:00 <small>ウォーム30分</small> <small>2017年 New</small> <small>身体能力</small> 拘束外腿溶解法 初級 <small>高</small>	14:30~18:00 <small>ウォーム30分</small> 受付終了 <small>ウォーク</small> <small>歩道</small> <small>New</small> <small>高</small>	18:20~19:50 <small>ウォームなし</small> 焼 <small>トップ・センター</small> <small>中級</small> スペシャル修練会	
5月7日 (日)	9:30~13:00 <small>ウォーム30分</small> <small>本格指導</small> <small>身体能力</small> 精密肘抜き&膝抜き法 <small>中級</small> <small>高</small>	14:30~18:00 <small>ウォーム30分</small> 受付終了 <small>ウォーク</small> <small>歩道</small> <small>New</small> <small>高</small>	18:20~20:50 <small>ウォーム30分</small> <small>身体能力</small> 腰反り徹底解消法 決定版!! 初級 <small>迎</small>	
5月12日 (金)	15:15~18:45 <small>ウォーム30分</small> <small>2017年 New</small> <small>身体能力</small> 背骨の硬縮解消法 決定版!! 初級 <small>高</small>			
5月13日 (土)	12:30~16:00 <small>ウォーム30分</small> <small>New</small> <small>身体能力</small> 徹底肩ユツリ全脳開発 初級 <small>高</small>	16:10~19:30 <small>ウォーム20分</small> <small>本格指導</small> <small>身体能力</small> 快適肩甲骨開発法 <small>中級</small> <small>高</small>	19:40~21:10 <small>ウォームなし</small> サッカー球軸トレーニング スペシャルレッスン* <small>大久保 齊藤 森岡</small>	
	9:30~13:00 <small>ウォーム30分</small> <small>本格指導</small> <small>身体能力</small> 拘束腰芯赤ちゃん系 <small>中級</small> <small>高</small>	13:45~17:00 <small>ウォーム15分</small> 受付終了 <small>細胞正常力アップ</small> 総合講座 初級 <small>高</small>	17:20~19:50 <small>ウォーム30分</small> <small>身体能力</small> トップ・センター初級 <small>下瀬</small>	
5月14日 (日)	13:00~15:30 <small>未</small> <small>ウォームなし</small> 基礎ゆる 入門セミナー* <small>迎</small>	16:00~18:30 <small>未</small> <small>ウォームなし</small> ゆるトレーニング入門セミナーB* <small>迎</small>		

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。