

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>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 トップ・センター 初級 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>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 細胞正常力初級 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> 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> 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> New 身体能力 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> New 身体能力 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>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> 身体能力 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> 2017年 New 身体能力 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> New 身体能力 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>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> 身体能力 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> 2017年 New 身体能力 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 トップ・センター <small>中級</small> <small>高</small> | 18:20~19:50 <small>ウォームなし</small> 焼 ダイナミック・センター 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>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> 身体能力 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> 2017年 New 身体能力 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 ゆるウォーク <small>歩道</small> <small>New</small> <small>高</small> | 18:20~19:50 <small>ウォームなし</small> 焼 トップ・センター <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> 本格指導 身体能力 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 ゆるウォーク <small>歩道</small> <small>New</small> <small>高</small> | 18:20~20:50 <small>ウォーム30分</small> 身体能力 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> 2017年 New 身体能力 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> New 身体能力 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> 本格指導 身体能力 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> 本格指導 身体能力 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 細胞正常力アップ 総合講座 初級 <small>高</small> | 17:20~19:50 <small>ウォーム30分</small> 身体能力 トップ・センター初級 <small>下瀬</small> | |
| 5月14日 (日) | 13:00~15:30 <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>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。