

東京

会場：運動総研本社教室

8月4日 (金)	9:30~14:30、15:30~17:30 ウォームなし			
	ゆるトレーニング入門セミナーA・B + ゆるトレーナー初級者講習* 小野			
8月5日 (土)	10:00~12:30 ウォーム30分	精密肘抜き&膝抜き法 初級 Nidoさん		
8月6日 (日)	9:30~12:00 ウォーム30分	13:00~15:30 ウォーム30分	15:50~18:20 ウォーム30分	
	腰反り徹底解消法 決定版!! 初級 迎	快適肩甲骨開発法 初級 迎	拘束腰芯赤ちゃん系 初級 下瀬	
8月10日 (木)	9:30~13:00 ウォーム30分	14:30~18:00 ウォーム30分	18:20~20:50 ウォーム30分	
	New インナーマッスル 初級 高岡	New トップ・センター 初級 高岡	拘束腰芯仙骨操作系 初級 徳田	
8月11日 (金・祝)	9:30~13:00 ウォーム30分	14:30~18:00 ウォーム30分	18:20~19:50 ウォームなし	
	受付終了 パークウォーク 歩道 初級 高岡	2017年 New 股関節鍛錬法I 初級 高岡	焼 細胞正常力初級 スペシャル修練会*	
8月12日 (土)	9:30~13:00 ウォーム30分	14:30~18:00 ウォーム30分	18:20~19:50 ウォームなし	
	受付終了 New 鈍い股関節 フックリ覚醒法 初級 高岡	2017年 New 股関節鍛錬法II 初級 高岡	サッカー球軸トレーニングスペシャル レッスン* 大久保 齊藤 森岡	
	運動総研 Cスペース 開催	10:00~12:30 ウォームなし	13:30~16:00 ウォームなし	
		ゆる体操入門 セミナーA* 未 遠藤	ゆる体操入門 セミナーB* 未 江波戸	
8月13日 (日)	9:30~13:00 ウォーム30分	14:30~18:00 ウォーム30分	18:20~20:50 ウォーム30分	
	2017年 New ゆる筋トレI ベースofベース 初級 高岡	受付終了 ゆる筋トレIV ベースof中半身 初級 高岡	快適肋骨開発法 初級 下瀬	
	運動総研 Cスペース 開催	12:30~15:00 ウォームなし	15:30~18:00 ウォームなし	
		ゆる体操入門 セミナーC* 未 大澤	ゆる体操入門 セミナーD* 未 長谷川	
8月14日 (月)	9:30~13:00 ウォーム30分	14:30~18:00 ウォーム30分	18:20~20:50 ウォーム30分	
	本格指導 背骨の硬縮解消法 決定版!! 中級 高岡	受付終了 トップ・センター 中級 高岡	ベスト&肩包体 初級 徳田	
	運動総研 Cスペース 開催	12:30~15:00 ウォームなし	15:30~18:00 ウォームなし	
		ゆる体操入門 セミナーE* 未 長谷川	基礎ゆる 入門セミナー* 未 下瀬	
8月15日 (火)	9:30~13:00 ウォーム30分	14:30~18:00 ウォーム30分	18:20~19:50 ウォームなし	
	本格指導 ゆる筋トレI ベースofベース 中級 高岡	New 受付終了 パークウォーク 歩道 中級 高岡	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	10:00~12:30 ウォームなし	13:30~16:00 ウォームなし	
		ゆるトレーニング 入門セミナーA* 未 迎	ゆるトレーニング 入門セミナーB* 未 迎	
8月16日 (水)	9:30~13:00 ウォーム30分	14:30~18:00 ウォーム30分	18:20~19:50 ウォームなし	
	本格指導 徹底膝コソ全脳開発 中級 高岡	2017年 New 受付終了 細胞正常力アップ 総合講座 初級 高岡	焼 トップ・センター 中級 スペシャル修練会	
8月17日 (木)	9:30~13:00 ウォーム30分	14:30~18:00 ウォーム30分		
	New 本格指導 脳疲労解消力 アップI 中級 高岡	本格指導 脳疲労解消力 アップII 中級 高岡		

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。