


東京

会場：運動総研本社教室

12月22日 (金)	2017年度 New 9:30~13:00 ウォーム 30分 身体意識 Newトップ・センター 初級 高岡	2017年度 New 14:30~18:00 ウォーム 30分 スーパーウォーク 歩道 初級 高岡	Nidoさんライブ 会場 池袋Absolute Blue 開演 19:30
	10:00~12:30 ウォーム なし ゆる体操入門 セミナーB* 遠藤	14:00~17:45 ウォーム なし 基礎ゆる&ゆるゆる棒徹底鍛錬会 下瀬	18:20~19:50 ウォーム なし 焼 トップ・センター 初級 スペシャル修錬会
12月23日 (土・祝)	剣聖の剣・宮本武蔵(武蔵の剣) 四の巻 9:30~17:00 会場：東京都内体育施設 こちらの講座は冬期集中講座ではありませんが、冬期集中講座の開催期間中に開催予定のため、一緒に掲載しております。講座についての詳細は運動総研サイトに後日掲載いたします。		
12月24日 (日)	2017年度 New 9:30~13:00 ウォーム 30分 身体能力 股関節鍛錬法 I 初級 高岡	2017年度 New 14:30~18:00 ウォーム 30分 スーパーウォーク 歩道 初級 高岡	18:20~19:50 ウォーム なし 焼 トップ・センター 中級 スペシャル修錬会
	2017年度 New 9:30~13:00 ウォーム 30分 身体意識 ベスト&肩包体 初級 高岡	New 14:30~18:00 ウォーム 30分 身体能力 腕遣いの王者“腕の回旋力” 初級 高岡	18:20~20:50 ウォーム 30分 身体能力 快適肩甲骨開発法 初級 迎
12月25日 (月)	2017年度 New 9:30~13:00 ウォーム 30分 身体能力 徹底肩ユツタリ 全脳開発 初級 高岡	2017年度 New 14:30~18:00 ウォーム 30分 身体能力 ゆる筋トレ II ベースof上半身 初級 高岡	18:20~20:50 ウォーム 30分 身体能力 快適肋骨開発法 初級 徳田
12月28日 (木)	2017年度 New 9:30~13:00 ウォーム 30分 身体意識 New脊椎割体法 (割脊) 初級 高岡	2017年度 New 14:30~18:00 ウォーム 30分 身体意識 Newサイド・センター (側軸) 初級 高岡	18:20~19:50 ウォーム なし 焼 細胞正常力初級 スペシャル修錬会*
	運動総研 Cスペース 開催 10:00~12:30 ウォーム なし ゆる体操入門 セミナーC* 大澤	運動総研 Cスペース 開催 10:00~12:30 ウォーム なし ゆる体操入門 セミナーD* 長谷川	18:20~20:50 ウォーム 30分 身体能力 腰反り徹底解消法 決定版!! 初級 迎
12月29日 (金)	2017年度 New 9:30~13:00 ウォーム 30分 身体意識 トップ・センター 中級 高岡	2017年度 New 14:30~18:00 ウォーム 30分 スーパーウォーク 歩道 中級 高岡	18:20~20:50 ウォーム 30分 身体能力 拘束腰芯仙骨操作系 初級 徳田
	2017年度 New 9:30~13:00 ウォーム 30分 生きる基本力 細胞正常力アップ 総合講座 中級 高岡	2017年度 New 14:30~18:00 ウォーム 30分 生きる基本力 New脳疲労解消力 アップ I 中級 高岡	

2018年 1月3日、4日
 **正月集中講座**
 ・詳しくは、別パンフレット「正月集中講座のご案内」をご覧ください。
 ・冬期集中講座と申込受付開始日が異なりますのでご注意ください。

[記号内容] **New** = 初開催 / **New** = 初開催から1年以内 / **New** = 旧講座から内容を大幅に改革したもの / **2017年度 New** = 今年内容を一部改善したもの / **本格指導** = 内容・指導法を本格化させたもの / **焼** = ビデオ上映

ウォームアップについて

「ウォーム〇分」という表示は、講座開始時間からのウォームアップの時間を表しています。ウォームアップは無料サービスです。講座によって時間が異なったり、ウォームアップのない講座もあります。

お着替えについて

会場には着替えスペースがございますが、各講座間の休憩時間が短いことがありますので、できるだけお着替えの必要のない服装でお越しくださるよう、ご協力をお願いいたします。

運動総研コールセンター年末年始休業のお知らせ

12/29(金)	2017年12/30(土)~2018年1/4(木)	1/5(金)
通常営業 10~18時	年末年始休業	通常営業 10~18時

年内の受付業務は12月29日(金)18時までとさせていただきます。

*12月30日、31日開催分のお申込みやキャンセルなどのご連絡は**12月29日(金)18時まで**となりますので、ご了承のほどよろしく申し上げます。